

WEEK-END



Dubois, Vincent et Cie ont livré la marchandise

GORETTE LINHARES
ET MICHEL PHANEUF

Tant Claude Dubois à Saint-Luc que Serge Vincent puis Daniel Hébert à Saint-Jean ont offert d'excellents spectacles le 24 juin dernier à l'occasion de la Fête nationale.

D'une part Dubois a ravi les quelque 15 000 personnes venues l'entendre en interprétant bon nombre de ses succès, tandis que Vincent, qui en était à son premier grand spectacle, a harmonieusement marié les pièces de son album *Plus que moi* et des classiques de la chanson québécoise. — Page C-2

Nouvel organisme voué à la culture

MICHEL PHANEUF

Un nouvel acteur a récemment fait son entrée sur la scène culturelle de la région. Les Productions Catharsis, un organisme sans but lucratif, s'est donné pour mission de promouvoir les arts de même que toutes les autres formes d'activité culturelle, théâtre, danse, musique, arts visuels et ainsi de suite. — Page C-5



Les Beaux Dimanches reprennent au Fort-Lennox

La quatrième saison des Beaux Dimanches au Fort-Lennox reprendra le 2 juillet prochain. Pour l'occasion, le régiment des *Fraser Highlanders* sera de retour avec kilts et cornemuses pour un spectacle de danses écossaises et de manœuvres militaires. — Page C-4



CINÉMA

Efficace mais ennuyant

Tout en demeurant ponctué de gags efficaces, le film «Moi, moi-même et Irène» mettant en vedette Jim Carrey va trop loin. On finit par s'ennuyer sérieusement entre deux éclats de rire. — Page C-8



VIDÉO

Entre robot et roi

Le plus récent film de Robin Williams, film dans lequel il incarne un robot, s'avère plutôt décevant. Par contre, Jodie Foster est excellente dans «Anna et le roi», une grandiose production. — Page C-8



LECTURE

Récits, humeurs et saisons

Manon Robert dans son roman *Plaisirs coupables* et François Marquis dans ses récits regroupés sous le titre *Le secret du bonheur* nous racontent tous deux l'humeur de leurs personnages à différentes saisons de leur vie. — Page C-6



SOMMAIRE

Cinéma	C-8	Lecture	C-6
Horaire Cinéma	C-9	Plaisir du vin	C-15
Horoscope	C-18		
Internet	C-17	Vidéo	C-8

Des hommes drôles et sympathiques

MICHEL PHANEUF

Aussi amusante, aussi loufoque, aussi sympathique. La comédie «Pour hommes seulement 2» à l'affiche cet été au Théâtre de l'Écluse à Iberville est en général aussi bonne que la première pièce présentée il y a deux ans.

Si le texte lui-même procure une bonne suite aux péripéties de la version originale, l'excellente équipe de comédiens qu'elle met en vedette y est pour beaucoup dans cette nouvelle histoire de thérapie, d'identité masculine et... de paternité.

— Page C-3



SPECTACLE DE LA FÊTE NATIONALE À LA PLACE DU QUAI

Serge Vincent a bien tiré son épingle du jeu

GORETTE LINHARES

Force est d'admettre que Serge Vincent a bien tiré son épingle du jeu le samedi 24 juin, à la place du Quai, lors de son premier grand spectacle. Il a marié harmonieusement des pièces de son album *Plus que moi* et des classiques de la chanson québécoise.

Il n'est pas facile pour un artiste qui tente de faire sa marque d'interpréter des compositions personnelles, donc peu connues, le soir de la Saint-Jean-Baptiste en présence de milliers de spectateurs! D'ordinaire, si le public à l'avant de la scène est captif, il en va tout autrement pour ceux qui circulent, bavardent, attendent le feu d'artifice!

Mais Serge Vincent, un Johannais qui est aussi col bleu à la Ville, s'est très bien débrouillé et a su plaire à la foule et ce, pendant près de une heure trente. Il faut dire qu'il avait de bons atouts.

De un, son album pop compte de bonnes chansons rythmées, toutes en français, lesquelles s'agençaient bien avec les succès de Claude Dubois, Richard Séguin, etc. Toutes les pièces s'écoutaient avec plaisir, sans effort. Ça coulait. Bref, un répertoire tout indiqué pour la fête nationale des Québécoises et des Québécois.

L'auteur-compositeur-interprète était accompagné de cinq musiciens lesquels ont tous collaboré à l'album *Plus que moi*.



De deux, il était bien entouré. Ses musiciens, qui ont tous collaboré à l'album *Plus que moi*, étaient Harold Bernier, à la guitare, Yves de Léséleuc au saxophone, Dany Vézina à la basse, Sylvain Durocher au clavier et Sylvie Gadoury à la batterie (hé non! Sylvie Gadoury n'est pas la choriste du groupe, malgré ce qu'elle a essayé de faire croire, l'instant d'un moment! C'était ça la surprise annoncée dans notre dernière édition.)

De trois, en plus d'avoir une bonne présence sur scène, Serge Vincent a gagné la sympathie des spectateurs. Mais comment être antipathique ou indifférent à un auteur-compositeur-interprète qui a du talent, un enthousiasme et un optimisme à tout épreuve et qui, sur-

tout, a attendu ce moment 17 années de sa vie?

Ce spectacle aura permis à Serge Vincent de rejoindre un large public. Davantage de résidents de la MRC du Haut-Richelieu pourront désormais faire un lien entre ce Johannais et la chanson *Les glaces à la vanille* qui tourne à l'heure actuelle sur les ondes de stations radiophoniques.

Ils seront à même de suivre la carrière de cet artiste prometteur et, qui sait, ils se vanteront peut-être un jour d'avoir assisté à son premier grand spectacle! Après tout, Serge Vincent a confessé avoir la tête dure. «Vous n'avez pas fini d'entendre parler de moi», a-t-il averti. ■



Serge Vincent a offert un bon spectacle samedi dernier à la place du Quai. Il a alterné, dans un mélange harmonieux, ses compositions et des succès de la chanson québécoise.

Dubois a fait courir les foules et chanter les spectateurs

MICHEL PHANEUF

Il y avait encore plus de monde que d'habitude pour le spectacle de la Fête nationale à Saint-Luc. Difficile de dire combien de milliers de personnes, mais une foule nettement plus dense que par les années passées peuplait le terrain du parc Pierre-Benoît. Les gens sont venus en grand nombre pour entendre Claude Dubois, et ils n'ont pas été déçus.

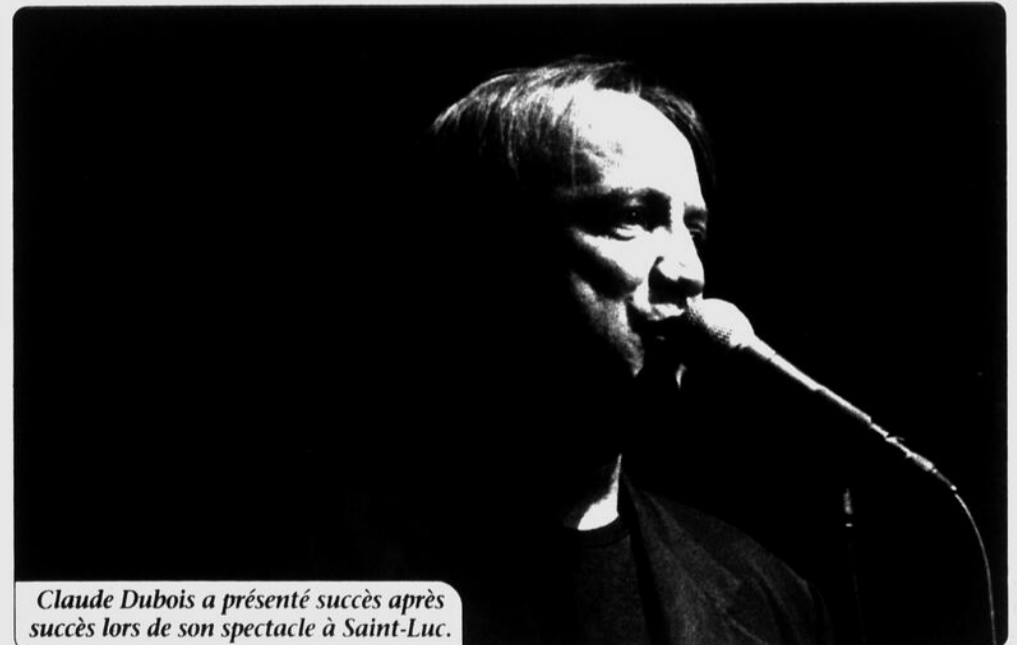
Dubois a en effet livré la marchandise. Entouré d'une impressionnante équipe

de huit musiciens, joueurs de cuivres, guitaristes, bassiste, batteur et joueur de claviers, le chanteur a offert un spectacle tout indiqué pour un soir de Saint-Jean-Baptiste; un spectacle hautement professionnel, bien calibré et bien rodé, une prestation de qualité qui avait de quoi plaire à tout le monde ou presque.

Il faut dire que ce ne sont pas les succès qui manquent au répertoire de Claude Dubois. Rares sont les chansons qu'il a présentées ce soir-là dont le public ne connaissait pas la mélodie et les paroles par coeur.

Cette situation a d'ailleurs donné lieu à quelques moments impressionnants.

Une foule considérable a assisté au spectacle de Dubois et de ses musiciens.



Claude Dubois a présenté succès après succès lors de son spectacle à Saint-Luc.

Comme dans *Femmes de rêve* par exemple où la voix du chanteur a fait place à celle de la foule chantant chaque refrain en chœur. C'était beau à entendre.

Contrairement aux années précédentes où le spectacle se déroulait tout d'une pièce pour ensuite faire place au feu d'artifices, celui de cette année se divisait en deux épisodes de part et d'autre du feu.

En professionnel aguerri, Dubois a choisi de présenter ses chansons plus calmes en première partie pour concentrer ses succès plus animés dans la deuxième portion de la soirée. Comme un million de gens, *Artistes*, *Femmes de rêve*, *Plein de tendresse*, *Le blues du businessman* et *La Chas-*

se-galerie ne sont que quelques-uns des «hits» qui ont marqué cette progression très applaudie par les spectateurs.

Autant d'incontournables succès au répertoire d'un seul homme illustrent bien combien Claude Dubois occupe une place importante dans la chanson québécoise. Celle d'un géant, au même titre que les Ferland, Charlebois, Rivard et compagnie.

Encore une fois, Saint-Luc aura donc offert un beau cadeau de Fête nationale à ses citoyens et aux gens de la région. À en juger par le grand nombre de personnes qui ont répondu à l'invitation et par leur réaction, ce cadeau a été très apprécié. ■

Les hommes au Théâtre de l'Écluse: toujours aussi drôles, toujours aussi sympathiques

MICHEL PHANEUF

Aussi bien le dire tout de suite: la pièce «Pour hommes seulement 2» qui est présentée cet été au Théâtre de l'Écluse est dans l'ensemble aussi bonne que la première mouture de cette comédie. Aussi amusante, aussi loufoque, aussi sympathique, grâce entre autres à l'excellente équipe de comédiens qui y joue.

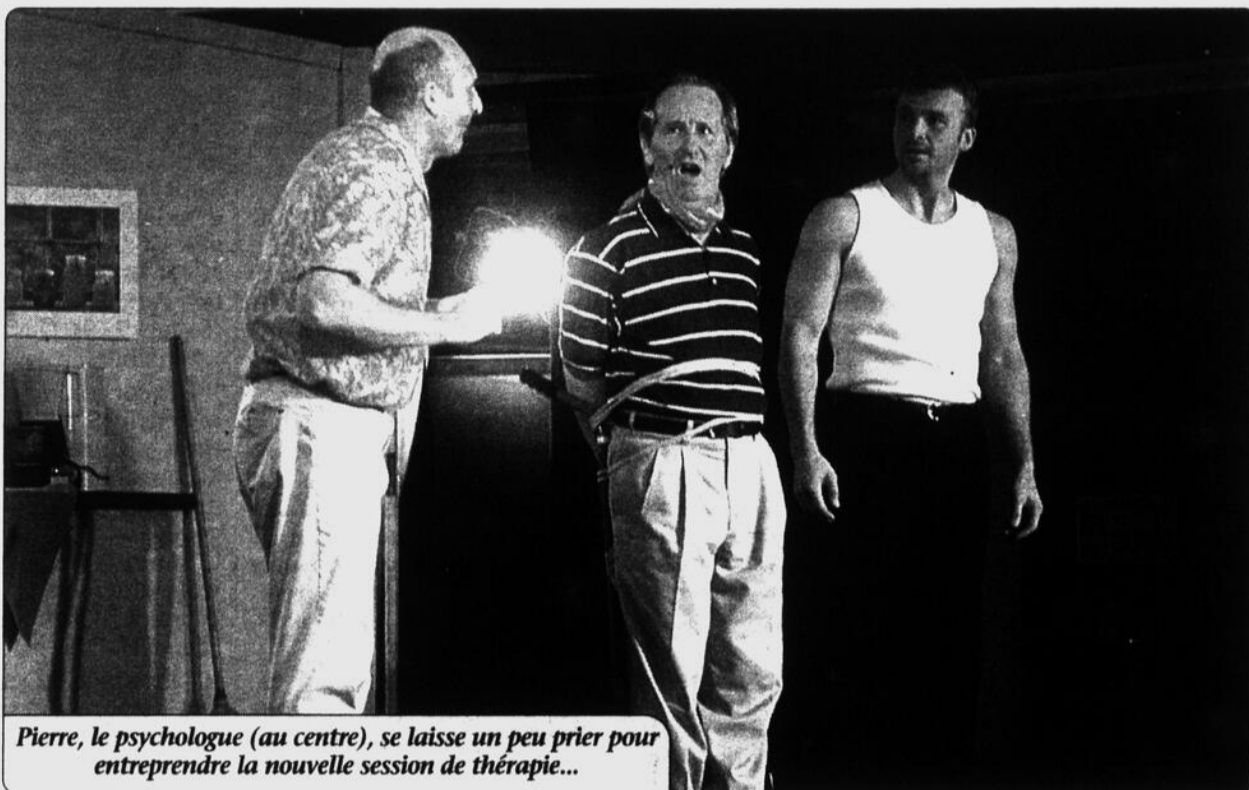
Car si le texte lui-même procure une bonne suite aux péripéties de la version originale, c'est sans conteste le jeu des comédiens qui donne toute sa saveur à cette nouvelle histoire de thérapie, d'identité masculine et... de paternité.

Non seulement cette histoire nous ramène-t-elle les mêmes personnages que la première pièce, Dan le rocker, Jean-Guy le quincaillier sociable, Claude le menteur, Michel le dentiste rose et Pierre le psychologue mal chaussé, mais on y retrouve aussi les mêmes comédiens qui

Caroline Claveau s'ajoute à la distribution dans celui de Johanne la blonde de Dan.

Manifestement, tous ces comédiens sont très à l'aise dans leurs rôles et partagent entre eux une belle complicité. Il en résulte un jeu fluide et rempli d'aisance, une performance sympathique et convaincante, dans ses moments drôles comme dans ses moments tendres.

L'action de la pièce nous transporte dans l'appartement de Johanne et Dan, cinq ans



Pierre, le psychologue (au centre), se laisse un peu prier pour entreprendre la nouvelle session de thérapie...



Caroline Claveau incarne une femme qui ne manque pas de caractère...

après la thérapie que ce dernier avait suivie en compagnie de quatre autres collègues masculins à la recherche de leur identité. Les choses ne vont pas très bien entre Dan et sa blonde qui, même si elle est à la veille d'accoucher, décide de le quitter.

Complètement dépassé par les événements, le rocker reçoit alors la visite de Jean-Guy, l'un des collègues en question, qui décide d'intervenir et de réunir les autres participants à la thérapie d'antan, histoire d'aider Dan à sauver son couple.

nous avait présentés «Pour hommes seulement» il y a deux ans au Théâtre de l'Écluse, Pierre Drolet (Jean-Guy), Denis Trudel (Dan), Sylvain Carrier (Claude) et Luc-Martial Dagenais (Michel). Seul Gaston Caron remplace Jean-Pierre Chartrand dans le rôle de Pierre, tandis que

celles de Michel et Jean-Guy, sont im-

payables. Le public s'en amuse beaucoup d'ailleurs.

Si, comme dans toutes les comédies estivales, l'intrigue demeure assez simple, le texte de Raymond Villeneuve est bien figolé et donne un bon rythme au spectacle. Et contrairement à nombre de comédies du même genre qui commencent bien mais finissent par s'essouffler plus ou moins rapidement, «Pour hommes seulement 2» conserve son intérêt jus-

qu'à la fin. La mise en scène de Denis La-Rocque n'est sûrement pas étrangère à cette situation.

Le Théâtre de l'Écluse a donc bien choisi et bien réalisé sa pièce de l'été 2000. Avec ce retour en force des hommes, sans oublier la présence d'une femme qui ne manque pas de caractère, il offre de nouveau au public un divertissement sympathique et amusant, un spectacle gage d'une agréable soirée. ■



L'action de la pièce donne lieu à de nombreuses et amusantes mimiques de la part des comédiens.



Le texte procure une bonne suite à la version originale. Mais l'excellent jeu des comédiens y est aussi pour beaucoup.

Certificats-cadeaux disponibles

Quilliams
LAC BROME



TERRASSE
et bistro-bar
face au
Lac Brome

TABLE D'HÔTE
et menu
gastronomique
tous les soirs

MENU
du midi
et menu bistro
tous les jours

Les vendredis soirs : moules et frites à volonté 12,95\$

Forfaits chambre et repas à partir de 159\$
Pour 2 personnes. Service inclus.

Salles de réception et réunions, vue panoramique, jusqu'à 100 personnes.
www.aubergequilliams.com

572, chemin Lakeside, Lac-Brome - (450) 243-0404 ou 1-800-922-0404
Sortie 90, autoroute 10, à 5 km de la sortie

Les Fraser Highlanders de retour au Fort-Lennox le 2 juillet

Le 78^e Regiment, aussi connu sous le nom de *Fraser Highlanders*, inaugurerait la quatrième saison des Beaux Dimanches au Fort-Lennox, le 2 juillet prochain.

Pour l'occasion, des soldats écossais revêtiront l'uniforme traditionnel qui le distinguait des autres régiments britanniques, soit le kilt à carreaux, et offriront un impressionnant spectacle de danses écossaises au son de la cornemuse. De spectaculaires démonstrations de tir au mousquet seront également présentées au public. Les enfants pourront quant à eux participer à l'activité «Les petits soldats». Cette amusante imitation de la vie militaire aura lieu à 14h30.

LES FRASER HIGHLANDERS

À l'époque de sa création, le régiment Fraser Highlanders était composé de 1500 hommes recrutés par Simon Fraser pour George II, roi d'Angleterre. Il a joué un rôle important dans l'histoire du Canada, notamment par sa participation à la célèbre bataille des Plaines d'Abraham

aux côtés de Wolfe.

C'est d'ailleurs parce qu'il représentait autrefois une force majeure que le Musée David M. Stewart de l'île Sainte-Hélène a décidé de le reconstituer en 1965. Des études sur l'histoire, l'uniforme et l'équipement des Fraser ont permis une reproduction des plus authentiques.

Depuis la reconstitution d'un détachement des Fraser Highlanders, les 20 soldats de la formation effectuent chaque été des démonstrations de manoeuvres militaires et le régiment est maintenant reconnu à travers l'Amérique du Nord pour sa présence remarquée lors d'événements spéciaux.

Toute la famille est donc invitée à assister au spectacle, dimanche au Fort-Lennox, et à profiter des visites guidées qui auront lieu à toutes les heures. La démonstration militaire se déroulera à 13 heures et à 16 heures. Pour obtenir plus de renseignements le numéro de téléphone à composer est le (450) 291-4389.

Avec kilts et cornemuses, le régiment des Fraser Highlanders inaugurerait la quatrième saison des Beaux Dimanches au Fort-Lennox le 2 juillet prochain.



Plus de 180 personnes ont fait la croisière sur le canal

Plus de 180 personnes ont répondu à l'invitation des Amis du canal de Chambly, de Parcs Canada, de CIME (Centre d'interprétation du milieu écologique), d'Hydro-Québec, de Montmusée, du ministère de la Culture et des Communications du Québec ainsi que des Croisières Richelieu et ont pris part aux croisières de nuit sur le canal de Chambly le 17 juin dernier dans le cadre de la «Folle nuit des musées en Montérégie».

Au fil de ces quatre croisières qui se sont déroulées entre 19 heures et 22 heures, les participants ont pu en apprendre davantage sur les secrets reliés à l'environnement naturel du canal et à son histoire. Un personnage en costume d'époque et une mascotte étaient présents pour agrémenter la visite.

Le canal de Chambly est reconnu en tant qu'institution muséale, car il s'agit d'un lieu de conservation et de mise en valeur d'éléments historiques dans un cadre à la fois naturel et urbain. Le canal de Chambly est également membre de la Société des musées québécois et du Regroupement des institutions muséales de la Montérégie (Montmusée). Pour de plus amples renseignements à ce sujet, il suffit de communiquer avec Les Amis du canal de Chambly, au (514) 990-0139. ■

AU SAGUENAY ET À TROIS-RIVIÈRES Nouveau voyage à la découverte de l'histoire cet été

La Société d'histoire de la Vallée du Richelieu convie les mordus de l'histoire à un troisième périple estival en compagnie de Jacques Lacoursière, historien de grande renommée.

Cette fois, c'est à destination du Saguenay-Lac-Saint-Jean ainsi que de la deuxième plus ancienne ville de la Nouvelle-France, Trois-Rivières, que se fera cette visite commentée, les 19, 20, 21 et 22 juillet prochain.

L'excursion débutera le mercredi 19 juillet au matin à la Gare centrale de Montréal à bord d'un train qui fera traverser aux voyageurs les paysages de la Mauricie jusqu'à Jonquières. Le dîner sera servi à bord. Le souper et la nuitée auront lieu au Holiday Inn de l'endroit.

La journée du lendemain, jeudi (20 juillet), comprendra une visite en autocar de luxe de Val-Jalbert, des Grands Jardins de Normandin et de la vieille Fromagerie Peron de Saint-Prime. Le dîner sera servi à La Doré et le souper au Holiday Inn. Le soir, les

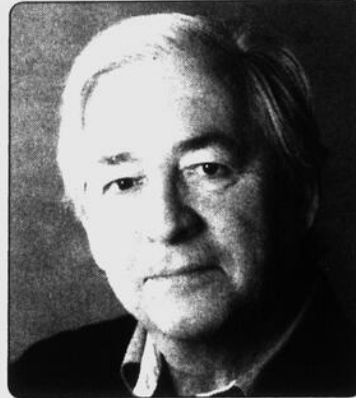
participants assisteront au grand spectacle «La fabuleuse histoire d'un Royaume», à La Baie.

La visite du Musée du Fjord de La Baie et celui de la Nouvelle-France à Saint-Félix d'Otis composent le programme de la journée du vendredi 21 juillet. Le retour se fera en autocar de luxe jusqu'à Trois-Rivières où les voyageurs passeront la nuitée à l'Hôtel Delta.

Le samedi 22 juillet, ce sera au tour des Forges-du-Saint-Maurice, du musée Pierre-Boucher et d'un accueil à l'hôtel-de-ville, suivi du retour à Montréal.

Le coût du forfait en occupation double est de 530 \$ par personne (630 \$ en occupation simple). Le transport, l'hébergement, tous les repas, les taxes et le service sont inclus dans ce forfait.

Pour plus de renseignements concernant l'Excursion 2000 ou pour réserver, on peut téléphoner au (450) 348-6153 à Saint-Jean-sur-Richelieu ou au (450) 658-2666 à Chambly. ■



Jacques Lacoursière, historien réputé, accompagnera une fois de plus les participants à ce voyage.

Lancement de *Pour la suite de l'amour*



Claudette Larouche-Paradis a lancé son ouvrage *Pour la suite de l'amour* le samedi 17 juin dernier au Musée du Haut-Richelieu. Publiée aux Éditions Archimède, son oeuvre prend la forme d'un recueil de poèmes dont la trame est une fois de plus orientée vers l'ethno-histoire, fidèle en ce sens à la formation d'anthropologue

de son auteure. Mme Larouche-Paradis a aussi profité de ce lancement pour annoncer la création de fonds de recherche en matière de santé publique, fonds qui lui permettront également de compléter la rédaction de son livre *À la suite de Marie Curie*. ■

L'apocalypse

Bar - Danse - Spectacle

De retour à la demande générale

Jim Zeller
ET STEVE ROWE
EN SPECTACLE
2 jours seulement
Vendredi 30 juin
et samedi 1er juillet



A seulement 10 minutes de Saint-Jean!

Entrée gratuite, places limitées

Karaoke et musique de danse du mercredi au samedi

Les mardis soirées
99¢
AILES DE
POULET PIQUANTES 1/2 DOUZ.

CASINO
Appareils
loterie vidéo

603, Route 219 à Saint-Cyprien-de-Napierville

Une invitation très spéciale!

Le beau temps est de retour et nous vous invitons à la Capitainerie de la Marina de Saint-Paul-de-l'Île-aux-Noix. Un endroit par excellence pour la détente estivale puisque l'on y retrouve un bar, une terrasse et une piscine extérieure avec un accès à la magnifique rivière Richelieu. Profitez de nos fameux «5 à 7».



Nouveau «look»
Nouveau concept
Nouvelle ambiance

Capitainerie
de l'Île
BAR

291-5775

100, 1^{re} Rue
Saint-Paul-de-l'Île-aux-Noix
(anciennement Hôtel Gosselin)

Les Productions Catharsis veulent promouvoir les arts et le théâtre

MICHEL PHANEUF

Un nouvel acteur a récemment fait son entrée sur la scène culturelle de notre région. Un nouvel acteur qui se présente sous les traits d'une maison de production sans but lucratif, les Productions Catharsis, et qui s'est donné pour mission de promouvoir les arts de même que toutes les autres formes d'activité culturelle, théâtre, danse, musique, arts visuels et ainsi de suite. Déjà, Catharsis compte plusieurs projets à son agenda.

Organisme fondé en janvier 2000, les Productions Catharsis ont à leur tête un conseil d'administration formé de Guillaume Bouchard, président, Huguette Martin, vice-présidente, Roger Saint-Germain, trésorier, et Julie Bessette, secrétaire. Une autre personne viendra éventuellement s'ajouter au conseil, précise Guillaume Bouchard. La nature exacte du poste que celle-ci sera appelée à occuper sera déterminée selon ses compétences, indique-t-il.

LE CALENDRIER 2000-2001

Bien que Catharsis vise à faire valoir toutes les formes d'art, les projets actuellement au calendrier de la saison 2000-2001 touchent surtout le domaine du théâtre.

Il y aura ainsi tout d'abord la Foire Théâtrale qui se tiendra le 26 août prochain à Saint-Luc. Cet événement qui en sera à sa troisième édition se veut une occasion unique de fêter le théâtre et de découvrir tout un univers de plaisir, de création et d'évasion. Les participants auront entre autres la chance d'entendre des textes de nouveaux auteurs, de rencontrer un artiste professionnel (l'identité de cet artiste sera connue



Trois des membres du conseil d'administration des Productions Catharsis: de gauche à droite, Roger Saint-Germain, Julie Bessette et Guillaume Bouchard.

dans les prochaines semaines) et de pénétrer dans un univers qui illumine cette fantaisie théâtrale.

Les Productions Catharsis présenteront aussi des pièces de théâtre. La première d'entre elles prendra l'affiche à la mi-novembre et s'intitulera «Les Feluettes ou la répétition d'un drame romantique».

Pièce écrite par Michel-Marc Bouchard et qui a remporté un succès international, «Les Feluettes...» raconte un face-à-face entre Simon et un évêque venu à sa demande le confesser. À travers une pièce jouée par des amis de Simon, les deux hommes revivront un «drame romantique» survenu 40 ans plus tôt et qui a coûté la vie au jeune amant de Simon. La mise en scène sera assurée par Guillaume Bouchard.

Une pièce de Marivaux conclura la première saison d'activité à la mi-mai 2001. Oeuvre célèbre du répertoire classique, «Le jeu de l'amour et du hasard» transporte le spectateur dans un univers où le rire cohabite avec le romantisme. Que ne ferait-on pas pour observer un prétendant avant de

l'épouser...

RECRUTEMENT

En prévision de ces spectacles, les Productions Catharsis sont à la recherche de personnes qui aimeraient vivre une expérience théâtrale, que ce soit à titre de comédien, de technicien, ou pour tout autre aspect de la réalisation.

Toutes les personnes intéressées sont les bienvenues, peu importe leur expérience, souligne Guillaume Bouchard. Il leur suffit de contacter les responsables de Catharsis qui leur fixeront un rendez-vous pour une rencontre. Ceux et celles qui ont des idées de projets, que ce soit en théâtre, en danse ou en musique, sont également invités à les soumettre.

FINANCEMENT

Les Productions Catharsis viennent aussi

de lancer une grande campagne de financement afin de leur permettre de réaliser leurs projets. Ils sollicitent donc commanditaires et donateurs afin de subvenir aux nombreux coûts rattachés à ces événements. «Votre contribution aidera à financer les décors, les costumes, les accessoires, l'équipement technique ainsi que tout ce qui touche la publicité entourant ces productions», indique M. Bouchard, ajoutant du même coup que l'organisme est également à la recherche d'un local pour y tenir ses répétitions et autres travaux de préparation.

Dans tous les cas, les personnes intéressées sont invitées à communiquer avec les responsables des Productions Catharsis, au 832, rue Plante, Apt. #5, Saint-Jean-sur-Richelieu, J3A 1S8. Le numéro de téléphone est le (450) 359-7291. ■

Du jazz à la Trinquette



Le jazz sera de nouveau à l'affiche au bistro La Trinquette le vendredi 30 juin prochain alors que Matthieu Lambert et son ensemble y seront en spectacle à compter de 18h30. Formé de Julien Bourdeau à la batterie, Antoine Gervais à la guitare, Matthieu Lambert à la contrebasse et Hugues Jonthe au saxophone, le groupe proposera un répertoire axé sur la musique modale et sur les

«standards» des années 50 et 60, notamment de John Coltrane et Miles Davis. Encore cette fois, l'improvisation occupera une place importante dans la prestation des quatre musiciens. Si la température le permet, le spectacle aura lieu sur la terrasse. L'entrée sera libre. ■

Les Beaux dimanches au

Fort-Lennox


saison 2000





PRÉSENTÉS PAR

LE CANADA FRANÇAIS

Caméléon
COMMUNICATION

LE DEVOIR


104.1 FM

DES ACTIVITÉS POUR TOUTE LA FAMILLE


CE DIMANCHE 2 JUILLET

FÊTE DU CANADA - LE RÉGIMENT FRASER HIGHLANDERS:


SPECTACLES DE DANSES ET DE MUSIQUE ÉCOSSAISES ET DÉMONSTRATIONS DE MANŒUVRES MILITAIRES D'ÉPOQUE.

RENSEIGNEMENTS: LIEU HISTORIQUE NATIONAL DU FORT-LENNOX, SAINT-PAUL-DE-L'ÎLE-AUX-NOIX


(450) 291-5700




Parcs Canada Parks Canada



Municipalité de



Saint-Paul-de-l'Île-aux-Noix



Richelieu
EXPERTS CONSEILS INC.

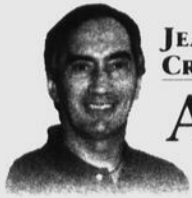
Paul Claude Boudé
AVOCAT

257596-0041

LECTURE

LECTURES ESTIVALES

Récits d'hier et d'aujourd'hui

JEAN-FRANÇOIS
CRÉPEAU

Avez-vous remarqué : le jour ratatine de 24 heures en 24 heures? Nous ne remarquons pas le long évanouissement de la lumière d'été alors que l'hiver, schlak! la nuit nous tombe brusquement dessus. Humeur des saisons. Tenez, un peu comme *Plaisirs coupables* (Éditions Guzzi, 2000), le dernier roman de Manon Robert, et comme *Le secret du bonheur* (Éditions pour tous, collection «Jeunesse pour tous», 2000), une trentaine de courts récits signés François Marquis : chacun des auteurs raconte l'humeur de leurs personnages à différentes saisons de leur vie. Et cela vaut d'être lu.

Dans son troisième roman, Manon Robert s'intéresse à nouveau à des situations de vie où la psychologie du héros est soumise à la tourmente. Ici, Nicolas, celui qui éprouve des *Plaisirs coupables*, est un jeune homme dont l'existence pourrait être sans histoire : vie personnelle en pleine lancée (une épouse qui l'adore, une fillette au berceau) et vie professionnelle montrant tous les signes du succès. Mais Nicolas a bien mal accepté la naissance d'Alexandrine, lui ayant préféré un garçon auprès duquel il aurait pu exercer sa masculinité. On com-

prend vite que Nicolas souffre, le mot n'est pas trop fort, d'une profonde crise d'identité et que les remarques qu'on lui adresse concernant sa féminité ne font qu'alimenter un doute profond qu'il bâillonne depuis longtemps.

Plaisirs coupables amène le lecteur à suivre Nicolas, presque pas à pas, dans sa quête d'identité, celle-ci passant par une irrémédiable recherche du bonheur dont l'expression première est l'harmonie entre l'être en soi et l'orientation sexuelle. L'homosexualité, le thème central du roman, est présentée simplement, comme une des expressions possibles de la sexualité, mais aussi comme une façon de concevoir l'ordre affectif des sentiments. Sous cet angle, le récit de Manon Robert éclaire une situation plus fréquente qu'on ne le croit : celle d'hommes qui, pour une question d'éducation ou d'image sociale, se sont erronément crus hétérosexuels. Pour ces hommes, comme pour des femmes également, le fait de reconnaître qu'ils étaient homosexuels auraient été un aveu impardonnable, sinon invivable.

Autre temps, autres mœurs. Le Nicolas de *Plaisirs coupables* chemine dans les eaux troubles de la reconnaissance de sa véritable identité, celle d'un homme qui, sexuellement, préfère les hommes sans être pour autant misogyne. Pour parve-

nir à pareille reconnaissance, la route sera tumultueuse et passera par les voies de l'alcool, des drogues, des sectes, de la prostitution et même du sida. En général, l'exploration que fait l'auteur de ces environnements, même sommaire, alimente bien le récit, lui conférant toute la crédibilité nécessaire. On pourrait reprocher à Manon Robert d'en être restée aux stéréotypes, voire aux clichés : même si cela était vrai, elle est quand même allée au-delà des lieux communs et de la banalité des images reçues. Si bien que *Plaisirs coupables* nous fait véritablement partager «l'angoisse existentielle» de Nicolas et de ses proches, sans autre moralisme que celui de la modernité.

Quant aux récits que nous fait François Marquis dans *Le secret du bonheur*, ils me sont apparus comme une suite d'images brèves relatant avec naïveté, presque sans pudeur des souvenirs d'enfance. Quelle joie que de partager avec l'auteur ces histoires de gens qui n'en ont pas parce que ce sont des gens heureux! François Marquis a, on ne peut en douter, la générosité de nous faire partager des pages choisies de son enfance faites d'événements et de gens dont la grandeur loge dans la simplicité de leurs gestes dont les illustrations de Guylaine Benoit appuient la sincérité. Vivifiant que *Le secret du bonheur!* ■

VITRINE

Morceaux éparés sur l'Atlantique
(Éditions Trois-Pistoles, 1999) par Nicole Filion.

Les *Nouvelles locales*, parues chez le même éditeur l'année dernière, m'avait fait découvrir une écrivaine aux talents d'écriture et d'humanisme. A la lecture de son premier roman, j'ai compris la fragilité de mes premières impressions : Nicole Filion sait plus que peindre avec des mots des images de la vie et des bons sentiments, elle peut même les faire palpiter dans le cœur du lecteur. Ici, la narratrice nous fait partager des pages de son existence composées de tout ce qui fabrique le quotidien. Banalités, presque triviales? Dans un sens oui, si on accepte qu'on peut poser des gestes ou prononcer des paroles sans trop y penser. Mais quand on vit pleinement chaque instant, alors il n'y a plus rien d'ordinaire. Et c'est justement ces faits et gestes hors de l'ordinaire que relatent ces 164 pages avec, en prime, des passages en italiques où s'inscrivent des observations fines de la conscience de la narratrice.

Le cinéma d'Elizabeth
(Lancôt éditeur, 2000) par Robert Boivin.

Le quartier portugais de Montréal, vous connaissez? Situé sur le Plateau Mont-Royal, il a ses couleurs, ses accents, ses odeurs. Le récit que nous fait Boivin de la vie d'Elizabeth Rodriguez, une ado de 16 ans, nous fait apprécier l'univers de cette communauté culturelle. Là, non seulement peut-on observer la vie familiale des Portugais d'ici, mais aussi comprendre certaines difficultés auxquelles ces gens, comme d'autres immigrants bien sûr, sont confrontés. Notamment qu'au conflit des générations se noue celui de l'affrontement des cultures, celle des enfants aux prises avec celle des parents. Ainsi, Elizabeth rêve cinéma et littérature, sa mère Connie à l'usine de textile et à l'alcool qui lui fait oublier le boulot et son veuvage. Ce récit est aussi celui du difficile apprentissage de la cohabitation de deux cultures sous un même toit, sinon dans un même individu.

Cap Random
(XYZ éditeur, 2000) par Bernice Morgan.

Traduit de l'anglais par Hélène Rioux, ce roman, le premier écrit par Bernice Morgan, une écrivaine terre-neuvienne, raconte l'histoire de la famille Andrews qui fut évincée de son logis de Weymouth, en Angleterre, et obligée de s'embarquer sur un navire qui échoua au cap Random, à Terre-Neuve. Ce récit, dont les péripéties débutent en 1810, nous fait entrer dans l'univers des immigrants anglais obligés de venir s'établir sur le territoire d'une colonie anglaise d'Amérique. Pas très jojo ce que vivent les personnages de Bernice Morgan, mais combien étonnantes que leurs aventures! L'histoire en est faite à partir du journal de Lavinia Andrews, la seule de la famille sachant lire et écrire, et de celui de Thomas Hutchings, personnage mystérieux dont nous finissons par découvrir l'identité véritable. Un roman que personne ne parvient à refermer tellement la trame est captivante et l'écriture vive. Pas étonnant qu'on soit sur le point d'en tirer une télé-série. ■

Talenteux
ces jeunes
danseurs!

Le spectacle annuel des enfants de l'école de danse Denise Bonneau s'est tenu le samedi 10 juin au Théâtre des Deux Rives. Une prestation a été offerte en après-midi et une autre en soirée. Au total, 1200 spectateurs y ont assisté. Pas moins de 200 jeunes, de niveau débutant à intermédiaire, ont participé à cet événement très réussi. Au programme, il y avait du jazz, du funky, du hip hop, du break dance, du workout et du tae-bo. ■



Parc SAFARI

Touchés!

Vis ton safari !
 Touche des animaux du monde entier, heureux et en liberté dans un nouvel environnement. Participe à un véritable Safari Aventure en auto !

C'est la fête !
 De l'animation pour tous : une grande parade avec les mascottes, des spectacles, des jeux, de la baignade, une descente en tubes, les manèges, c'est la fête !

1-800-465-8724
(450) 247-2727
www.parc safari.com

Autoroute 15 Sud, sortie 6 et suivez les panneaux bleus

En Montérégie, à 30 minutes de Montréal

Vendredi tarif familial réduit

Profitez du tarif familial à partir de 9,95 \$*/pers./jour
* Basé sur le tarif familial de 69,55 \$ pour 7 personnes maximum dans une même voiture

2 \$

de RABAIS

Présentez ce coupon à l'entrée du Parc Safari et obtenez un rabais d'une valeur de 2 \$ sur le billet d'entrée au tarif individuel (adulte et enfant).
 Ne peut être combiné à aucune autre promotion.
 Valable pour l'été 2000

NOTRE JEUNESSE / L'AVENIR

6 au 9 juillet 2000

5^e Symposium d'Arts d'Iberville

13 h à 21 h



Pour une cinquième année, venez en grand nombre admirer le talent des artistes présents au Symposium d'Arts d'Iberville. Célébrer la jeunesse, l'avenir, voilà une préoccupation constante au cœur de notre projet de société. Du 6 au 9 juillet, venez encourager la relève! **BON SYMPOSIUM À TOUS!**

Claude Bachand
Claude Bachand
 Député fédéral, Comté de Saint-Jean

Mot du président d'honneur

La compagnie Tremca est fière de se joindre à la Ville d'Iberville et, pour une quatrième année consécutive, contribuer au succès du Symposium d'Arts d'Iberville.

En tant que Président d'honneur, succédant à MM. Gaëtan Paradis, René Gauvin et William Rasmussen, je formule des vœux de franc succès à la 5^e édition du Symposium d'Arts d'Iberville. Je convie tous et chacun à participer aux activités et à assister aux différents ateliers tenus par les nombreux artistes pour profiter de leur vaste expérience. Félicitations aux organisateurs pour leur magnifique travail!

Éric Caron, ing. M.B.A.
 Président d'honneur

Mot du maire

La Ville d'Iberville se prépare à déposer un plan particulier d'urbanisme visant la création d'une zone récréotouristique. La rivière Richelieu, le patrimoine architectural et la piste cyclable sont des atouts des plus intéressants, tant pour les touristes que pour les citoyens et citoyennes d'Iberville qui en profitent régulièrement. C'est pourquoi des parcs ont été aménagés aux abords de la rivière, un circuit patrimonial racontant notre histoire a été instauré et que des sommes sont investies chaque année pour améliorer la piste cyclable, lieu touristique par excellence, faisant partie du Réseau Vert et du sentier transcanadien.

Il y a cinq ans, le Conseil municipal a décidé de tirer profit du tourisme, une des industries les plus prospères. On a pris conscience que l'on devait non seulement avoir des infrastructures mais qu'il fallait aussi organiser différentes activités pour venir les visiteurs. De cette constatation est né le Symposium d'Arts d'Iberville. Aujourd'hui, le Symposium d'Arts se spécialise dans l'art contemporain, développant ainsi un créneau sur la scène provinciale. En plus, cette année, pour commémorer l'an 2000, nous présente une 5^e édition spéciale sur le thème: « Notre jeunesse / l'avenir ». Quelle belle initiative que de miser sur notre jeunesse et de lui permettre d'exprimer son espoir en ce nouveau millénaire. Merci aux artistes qui animeront les ateliers et permettront aux jeunes participants de profiter de leur expérience.

Je tiens à remercier tous nos commanditaires, et spécialement les entreprises suivantes: GCP Construction, Tremca, Power Battery et la Caisse populaire d'Iberville, qui ont permis d'assurer une vie culturelle intense dans notre milieu. Merci également aux artistes qui nous émerveillent depuis cinq ans par leurs œuvres, aux comités du Tourisme et de la Culture qui ont été les initiateurs de cette manifestation populaire et finalement, la marraine qui a cru et qui croit intensément au développement touristique et culturel d'Iberville, la conseillère municipale, Madame Marie Tremblay.

Au plaisir de se rencontrer les 6, 7, 8 et 9 juillet 2000.

Jean Rioux,

Maire d'Iberville

Présentation du Symposium d'arts

Pour le Comité du Tourisme de la Ville d'Iberville, c'est le moment de multiplier les efforts afin de réussir le 5^e Symposium d'Arts qui aura lieu les 5, 6, 7 et 8 juillet prochains.

Cette année, à l'occasion de l'an 2000 et pour souligner notre 5^e anniversaire, nous vous offrons une édition spéciale. Nous mettrons l'accent sur la jeunesse: le thème... la publicité... les ateliers... tous nous rappelleront: « Notre jeunesse / l'avenir ».

Peut-être qu'un peintre célèbre ou un grand sculpteur ne demande qu'à s'éveiller chez un de ces jeunes que nous regrouperons et ferons s'exprimer lors de notre 5^e Symposium d'Arts de l'an 2000.

Ils seront soutenus, animés, inspirés par des artistes connus et reconnus au niveau de la province, du pays et d'ailleurs. Nous aurons le plaisir de rencontrer Roger Alexandre, Marie Claproot, Réal Dumais, Friedhelm Lach, Thérèse Lacasse, Marie-Andrée Lestage, Manon Marchand, Robert Nepveu et Ghitta Caiserman-Roth. Cette dernière vient de gagner un des six prix de la Gouverneure générale du Canada pour les arts visuels et médiatiques.

Une cinquantaine de jeunes seront regroupés selon les âges en six ateliers où ils auront l'occasion de s'exprimer par le dessin, la peinture, le modelage, la sculpture, l'environnement et la poésie.

On y réalisera une murale en deux dimensions, une murale en trois dimensions, la tour d'Iberville par assemblage et montage, des sphères qui rappellent certains vestiges de l'humanité, un conte avec illustration et l'installation de sculptures dans un environnement paysager.

Tout ce programme est réalisable grâce à une équipe de bénévoles et à des commanditaires qui nous supportent fidèlement depuis le début de nos Symposiums.

Le public sera invité à venir observer nos jeunes au travail pendant toute la durée du Symposium: de plus, le 9 juillet en après-midi, nous aurons le vernissage des œuvres réalisées durant ces quatre jours et l'exposition sera ouverte également la fin de semaine suivante, soient les 15 et 16 juillet.

Marie Tremblay,

Conseillère municipale et responsable du Comité du Tourisme

Artistes exposants et animateurs des ateliers de création pour les jeunes

Roger Alexandre, Marie Claproot, Ghitta Caiserman-Roth, Réal Dumais, Thérèse Lacasse, Friedhelm Lach, Marie-Andrée Lestage, Manon Marchand, Robert Nepveu

Assistés par des étudiants en arts plastiques du Cégep Saint-Jean-sur-Richelieu

Marianne Brassard, Marie-Christine Dumont, Amélie Montplaisir, Annie-Claude Paré et aussi Raphaëlle Fraser, Hugo Vigeant

Ateliers en:

Dessin, peinture, modelage, sculpture, environnement, écriture et illustration

Comité d'organisation

Marie Tremblay, responsable du comité du tourisme

Jean Rioux, maire d'Iberville

Roger Alexandre, Réal Dumais et Marie-Andrée Lestage, représentants des artistes

Guy Giroux, Laurette Michaud et Martine Rivard, membres

Commanditaires

Caisse Populaire d'Iberville, Construction G.C.P. inc., Groupe Tremca inc., Batteries Power Iberville Ltée, Hydro-Québec, Thomas & Betts Ltée, Ville d'Iberville, Municipalité de Saint-Athanase, Ministère de la Culture et des Communications, Pierre Baillargeon Ltée, Claude Bachand député, Jean-Paul Bergeron député, Roger Paquin député, Le Canada Français, Lithographie René Lebeau enr., Ferronnerie Houle inc., L.M.L. Électrique (1995) Ltée, Frère Aurèle Laramée, Auberge Harris, Mondor Ltée, Les Assurances Émilien Paré inc., Les Glaces, Iberville, Pépinière Brown (1987) inc., Les Éditions Héritage inc.

Cégep Saint-Jean-sur-Richelieu
 Direction générale, Service des Affaires étudiantes, Librairie Coopérative

Principaux commanditaires du 5^e Symposium d'Arts



Principal commanditaire du vernissage des jeunes

Hydro-Québec



**Programmation:
 5^e Symposium d'Arts
 d'Iberville**

Du 6 au 9 juillet: 9 artistes animeront des ateliers de création pour les jeunes de 6 à 17 ans
 Du 6 au 9 juillet ainsi que les 15 et 16 juillet: exposition des artistes à l'Hôtel de Ville
 (ouverte aux visiteurs de 13 h à 21 h)

Le 9 juillet ainsi que les 15 et 16 juillet: exposition des jeunes au Garage municipal

Le jeudi 6 juillet 2000

9 h 30 à 15 h 30 Ateliers de création pour les jeunes au Garage municipal, au presbytère de l'église Saint-Athanase et dans le Parc Pierre Lemoyne d'Iberville
 19 h Lancement du 5^e Symposium d'Arts à l'Hôtel de Ville d'Iberville, 855, 1^{re} Rue, Iberville

Le vendredi 7 juillet 2000

9 h 30 à 15 h 30 Ateliers de création pour les jeunes au Garage municipal, au presbytère de l'église Saint-Athanase et dans le Parc Pierre Lemoyne d'Iberville
 18 h Inauguration d'une sculpture commémorant le passage au 3^e millénaire à la MRC, 380, 4^e Avenue, Iberville

Le samedi 8 juillet 2000

9 h 30 à 15 h 30 Ateliers de création pour les jeunes au Garage municipal, au presbytère de l'église Saint-Athanase et dans le Parc Pierre Lemoyne d'Iberville
 16 h Conférence de Madame Louise Berger: Comment développer ou favoriser la créativité chez les jeunes d'aujourd'hui, à l'Hôtel de Ville d'Iberville, 855, 1^{re} Rue, Iberville
 19 h 45 Concert avec l'Union musicale d'Iberville au Parc Mercier, 9^e Avenue, Iberville

Le dimanche 9 juillet 2000

9 h 30 Messe avec chant grégorien à l'église Saint-Athanase, 500, 1^{re} Rue, Iberville
 14 h Vernissage des réalisations des jeunes (3 jours d'atelier) au Garage municipal
 Présentation d'une performance théâtrale « Oizo » par les jeunes de l'atelier dirigé par Thérèse Lacasse au Garage municipal
 Visite des installations de sculptures réalisées par Friedhelm Lach dans le Parc Pierre Lemoyne d'Iberville
 20 h Concert d'orgues avec Monsieur Gilles Rioux de Trois-Rivières à la Chapelle des Frères Maristes, 14, Chemin des Patriotes, Saint-Athanase d'Iberville

Samedi et dimanche les 15 et 16 juillet 2000

13 h à 17 h Expositions ouvertes aux visiteurs à l'Hôtel de Ville et au Garage municipal

Carte des lieux et adresses



HÔTEL DE VILLE
 855, 1^{re} Rue, Iberville
GARAGE MUNICIPAL
 (face à l'Hôtel de Ville)
PRESBYTÈRE DE L'ÉGLISE SAINT-ATHANASE
 500, 1^{re} Rue, Iberville
PARC PIERRE LEMOYNE D'IBERVILLE
 (près de l'Hôtel de Ville)
PARC MERCIER
 9^e Avenue, Iberville
CHAPELLE DES FRÈRES MARISTES
 14, Chemin des Patriotes, Saint-Athanase
MRC
 380, 4^e Avenue, Iberville

CINÉMA

«Moi, moi-même et Irène» : quand les Farrelly dépassent la mesure...

DANIEL G. HÉBERT

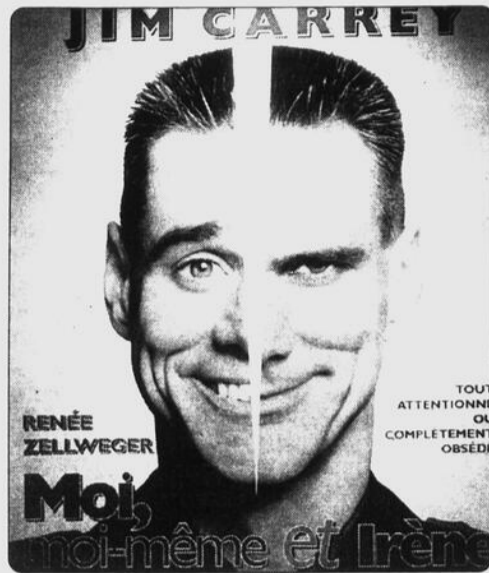
Il commence à être drôlement usé le procédé du «Dr. Jekyll & M. Hyde». On a beau maquiller la métamorphose du bon gars trop gentil en rustre vicelard et gauche en prétextant une pseudo-schizophrénie, la recette devient prévisible et l'ensemble prend le goût d'un sandwich aux oeufs oublié dans le réfrigérateur.

On est parfois prêt à pardonner aux Farrelly leurs scénarios absurdes et leurs abus de scatologie si c'est dans le but de nous amener un humour rafraîchissant. Mais là, le film, tout en demeurant ponctué de gags efficaces, va trop loin dans les deux sens et on finit par s'ennuyer sérieusement entre deux éclats de rire.

C'est sûr, Jim Carrey apporte à l'ensemble sa couleur personnelle, ses acrobaties faciales et sa gestuelle outrecuidante, avec la même efficacité : un aspect clownesque que certains adorent, que d'autres détestent. À ce titre, il demeure évidemment très loin de «Truman show» ou même de «Man in the moon» mais les amateurs de burlesque devraient tout de même apprécier.

Dans une petite ville du Rhode Island, le policier Charles Baileygates (Carrey, méconnaissable...) convole en justes noces avec la belle Layla. Mais, à peine arrivés à la maison, cette dernière tombe amoureuse du chauffeur de la limousine, un nain (devrais-je dire une «petite personne») noir (l'expression «afro-américain» serait sans doute plus appropriée).

Quelques années plus tard, nous retrouvons la petite famille au bord de l'éclatement : une mère bien décidée à partir,



«Moi, moi-même et Irène» est fertile en gags tordants malgré un scénario particulièrement maladroit.

des triplets de race noire et un Charles qui refuse toujours de voir la vérité. Une fois seul avec ses fils, le gentil policier dont tout le monde abuse finit par craquer, laissant émerger la personnalité de Hank, un dur aussi macho que maladroit.

Une fois sa maladie diagnostiquée, il parviendra à un certain contrôle grâce aux médicaments. Un contrôle qu'il perdra toutefois très vite quand il sera mêlé à une affaire louche impliquant la jolie Irène Waters (Renée Zellweger), une femme dont Charles et Hank tomberont amoureux, chacun à leur façon...

Bref, un film qui livre sa dose de gags tordants et de situations bidonnantes en plongeant sans inhibitions dans l'absurde, le grivois, le scabreux mais dont le scénario malhabile et décousu finit par lasser. À voir en fin de soirée dans un état de fatigue avancé... ■

VIDÉO

Un robot décevant et un roi grandiose

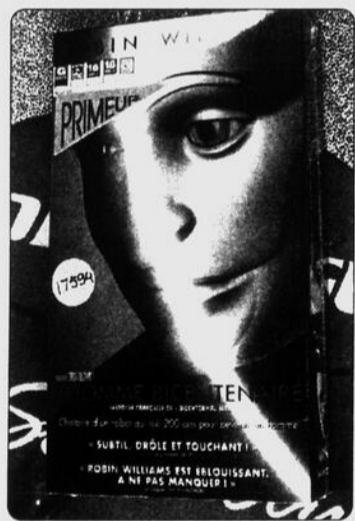


PASCAL CLOUTIER

Bicentennial Man

Le roman devait être extraordinaire lorsqu'il est sorti. Le film aura, quant à lui, été décevant.

Écrite par le russe, Isaac Asimov, cette nouvelle était, à l'époque, visionnaire. Encore aujourd'hui, quoi que la technologie ait permis à tous et chacun de rêver un peu, cette histoire exprime un pas énorme entre le rêve contemporain et la réalité futuriste. Construire un robot, certes nous y sommes presque. Un robot pratique et au service de l'homme dans les travaux ménagers, on y est presque aussi. Mais encore bien des années et peut-être même des décennies avant que nous puissions nous tromper entre les robots et les humains. Les «bladerunners» sont loin de déambuler dans nos rues à vrai dire. En fait, il est probable que la génétique multiplie les humains sur commande avant que la technologie nous multiplie de façon mécanique. Mais de toute cette polémique, il reste cette question existentielle: où l'humanité commence-t-elle? Où un robot deviendrait-il humain à part entière? Énumérez-moi toutes les composantes qui font un être humain? Intéressant comme question n'est-ce pas? Le film aura été décevant en



diminuant par la comédie, ces quelques questions assez sérieuses et tout à fait intéressantes.

Robin Williams et Sam Neil partagent la vedette d'un film qui à première vue semble une copie techno de «Madame Doubtfire». Oliver Platt vient compléter la liste de noms connus de la description du film. Il devient difficile de qualifier ce vidéo. Est-ce une comédie-dramatique ou une simple comédie basée sur un roman hyper intelligent? Chose certaine, j'ai plus réfléchi après le visionnement que je n'ai rit durant celui-ci. Certains spectateurs auront préféré le prendre au premier degré et se bidonner des pitreries du personnage artificiel que joue Williams. Je l'ai visionné dans un avion en direction de ma destination vacance et c'est peut-être là la raison de mon impatience. J'ai trouvé le film un peu long à vrai dire. Mais l'histoire d'un robot vieux de deux cents ans ne se raconte pas en quelques minutes. Le faire intelligemment demande de la réflexion et là-dessus, le film n'aura peut-être pas été assez long finalement.

Ce qui m'a le plus impressionné c'est d'apprendre toute l'importance que l'écrivain Isaac Asimov a eue durant son existence et même après. Huit ans après la mort d'Asimov, ses nouvelles et ses romans trouvent encore échos dans le monde du cinéma et en science aussi. Il faut dire que les quelques-uns 300 écrits répertoriés de l'écrivain sont déjà impression-

nants un à un et qu'ils donnent des années de lectures pour ceux qui recherchent le grand-père de l'histoire de science-fiction. Il ne sera pas difficile de trouver parmi ceux-ci une base solide et d'innombrables histoires toutes aussi intéressantes les unes que les autres.

Anna et le Roi

Troisième version cinématographique de la transposition des mémoires et du journal personnel d'Anna Leonowens, «Anna et le Roi» aura surtout été connu, jusqu'à l'an dernier, sous la forme d'un «musical» hyper populaire de Broadway.

Voilà une nouvelle version très intéressante. Celle-ci met en vedette, Jodie Foster (le Silence des Agneaux) et Chow Yun-fat, une énorme vedette asiatique qui tente une percée aux États-Unis depuis quelques années. Grandiose, la production est de celles que l'on qualifie de film à grand déploiement. Des décors somptueux, des tenues vestimentaires extraordinaires et une histoire approuvée par des millions de spectateurs et encore plus de lecteurs.

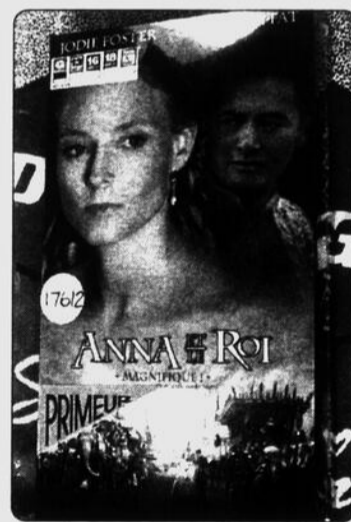
Le roi Mongkut tient le Siam à bout de bras. La fin du 19e siècle est difficile. L'Empire Britannique règne en roi et maître sur le monde entier. L'orient ne fait pas exception. L'Indochine est Française certes, mais les Indes sont colonisées par l'Angleterre. Le Siam fait office de village gaulois au milieu de tout ça. Le Cambodge, le Vietnam, tous ont porté al-

légance à une grande puissance. Le Siam demeure indépendant grâce à son Roi. Un roi qui malgré son entêtement réalise comment les Britanniques sont imposants. Pour le bonheur de ses 58 enfants et ses nombreuses femmes, le roi Mongkut retient les services d'une jeune veuve qui débarque des Indes avec tout le savoir d'une maîtresse d'école qui a étudié à Londres. L'entourage du Roi saura apprendre l'anglais et les coutumes anglaises pour mieux se débrouiller dans un monde en constante évolution. Femme fière et indépendante, le film entier explique le travail acharné de la veuve à tenir tête à son employeur. Tout en se faisant, la jeune dame, apprendra à connaître le chef du Siam sous son vrai jour et en tombera amoureuse.

Un beau film comme il ne s'en fait plus. Jodie Foster est toujours aussi bonne et Yun-Fat nous démontre tout son talent. Un film romantique, politique et dramatique qui vous intéressera, j'en suis sûr. Une valeur sûre.

Saviez-vous qu'Anna Leonowens, qui donne son nom au film, est enterrée à Montréal au cimetière du Mont-Royal? C'est ma soeur qui m'a appris ça. Une petite anecdote en passant. Merci Myriam.

Suggestion Cinéma: Le Patriote, Film très attendu avec Mel Gibson, Suggestion Classique: Une autre version d'Anna et le Roi. Peut-être celle avec Yul Brenner si vous êtes chanceux. À Venir: Deuce Bigalow, Play it to the bone, The Talented Mr. Ripley, Hanging up ■



AVIS
à tous les joueurs
de baseball
Nous vous offrons votre
2^e bière gratuite
(aux joueurs en uniforme)

4 à 8
TOUS LES JOURS
Table à buffet
de «5 à 8» les jeudis
et vendredis

Bar
Beethoven
TERRASSE

35, rue Saint-Jacques, Saint-Jean-sur-Richelieu 346-4513

À LA BIBLIOTHÈQUE ADÉLARD-BERGER

Saint-Jean aura son centre d'accès communautaire à Internet

En février dernier, Industrie Canada accordait à diverses municipalités canadiennes de moins de 50 000 habitants un soutien financier important pour la mise en place de centres d'accès communautaire à Internet. Le projet déposé par la bibliothèque municipale de Saint-Jean en partenariat avec des organismes communautaires de la région figure au nombre des propositions retenues.

C'est un organisme sans but lucratif récemment constitué, le «Labinfo - Fenêtre johannaise Internet», qui gèrera le projet et la subvention de 37 000 \$ accordée par Industrie Canada. La durée du contrat avec le

gouvernement fédéral est de deux ans.

Le futur centre d'accès communautaire (CAC) sera situé dans les locaux de la bibliothèque Adélar-Berger, 180 rue Laurier, à Saint-Jean-sur-Richelieu. Il sera accessible durant toutes les heures d'ouverture de la bibliothèque, soit 47 heures par semaine en période régulière et 40,5 heures par semaine en période estivale. De nombreuses initiations individuelles y seront offertes ainsi que des formations s'adressant à des groupes.

L'objectif du centre est en effet de permettre aux utilisateurs de s'initier à Internet et

aux technologues numériques. Le CAC permettra entre autres l'accès aux services d'information gouvernementaux, l'utilisation de banques de données multimédia, l'élaboration de pages web communautaires et la consultation de multiples collections de bibliothèques. Le courrier électronique, le transfert et l'impression de fichiers seront aussi possibles, gratuitement ou à peu de frais. L'ouverture du centre est prévue pour le 5 septembre 2000.

Pour plus d'informations au sujet de ce projet, on peut communiquer avec Mme Camille Bricault, responsable de la bibliothèque municipale, au 357-2112. ■

À L'AFFICHE

Spectacles et concerts

Judi 29 juin: à 19h30, au parc du Dragon d'or, rue Richelieu à Saint-Jean, le spectacle de Richard Trahan, compositeur-interprète.

Vendredi 30 juin: à 18h30, à la Trinquette à Saint-Jean, spectacle de jazz présenté par Matthieu Lambert et son ensemble

Dimanche 2 juillet: à 13h30, au parc Félix-Gabriel-Marchand à Saint-Jean, le concert de l'ensemble à cordes «Les Goûts Réunis»

Judi 6 juillet: à 19h30, au parc du Dragon d'or à Saint-Jean, le spectacle d'Hugues Alexandre et Yannick Coupal, compositeurs-interprètes.

Vendredi 7 juillet: à 19 heures, au parc Félix-Gabriel-Marchand, le concert du Cercle philharmonique de Saint-Jean.

Vendredi 7 juillet: à 19h30, à la Cathédrale de Saint-Jean, le premier d'une série de quatre concerts d'orgue consacrés à Johann Sebastian Bach et présentés par Mario Coutu.

7 et 8 juillet: à 22h30, au Bar l'Hôte à Saint-Jean, le spectacle de Rick d'Opera.

Samedi 8 juillet: à 19h30, au parc du Dragon d'Or à Saint-Jean, spectacle de jazz présenté par Matthieu Lambert et son ensemble.

Dimanche 9 juillet: à 13h30, au parc Félix-Gabriel-Marchand à Saint-Jean, le spectacle du groupe vocal «La Bande Sonore».

Dimanche 9 juillet: à 20 heures, à la Maison provinciale des Frères Maristes à Iberville, concert d'orgue présenté par Gilles Rioux dans le cadre du Symposium d'Arts d'Iberville.

Du 7 juillet au 26 août: au Cabaret-théâtre du Vieux-Saint-Jean (centre culturel Fernand-Charest), tous les vendredis et samedis à 20h30, le spectacle de l'humoriste et imitateur Benoît Paquette.

Du 7 juillet au 9 septembre: à l'hôtel Relais Gouverneur à Saint-Jean, tous les vendredis et samedis à 20h30, le spectacle de Claude Blanchard accompagné des membres du groupe «Les Crooners».

Tous les vendredis et samedis: à compter de 19 heures, au resto-bar «Le Petit Laurier» à Saint-Jean, le spectacle du duo «K-Danse» avec Candide et Raynald.

Théâtres d'été

Théâtre de l'Écluse (190 rue Lareau, Iberville): du 7 juin au 2 septembre, du mardi au samedi à 20h30, la comédie «Pour hommes seulement 2» avec Pierre Drolet, Denis Trudel, Luc Martial Dagenais, Sylvain Carrier, Gaston Caron et Caroline Claveau.

Théâtre de Marieville *2000 (1979, rue Saint-Césaire, Marieville): du 7 juin au 2 septembre, du mercredi au samedi à 20 heures, la comédie musicale «Ah! Six bons moines...» avec Septimiu Sever, Serges Tur-

bide, Claude Steben, Jean Faber, Mario Lejeune et Cyrille Beaulieu.

Théâtre du Club Bellerive (116, Chemin des Patriotes, Saint-Athanase): du 7 juillet au 2 septembre, tous les vendredis et samedis à 20 heures, la comédie romantique «Les vies parallèles» avec Luc Charest, Nathalie Costa, Marc Edgar et Donya Nathanielle. La deuxième partie de la soirée sera consacrée à un spectacle de chansons présenté par Marc Edgar.

Expositions

Du 25 mai au 7 juillet: au centre Action art actuel à Saint-Jean, l'exposition des oeuvres de Julie-Christine Fortier et Claudette

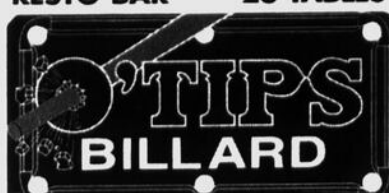
Lemay, vidéastes.

Du 5 au 30 juin: à la pâtisserie «Les Gourmands Disent...» à Saint-Jean, l'exposition des oeuvres du photographe johannais Éric Patenaude.

Du 25 juin au 27 août: au presbytère de L'Acadie, à tous les dimanches de 11 heures à 16 heures, l'exposition «Un dimanche au village» présentant des oeuvres des peintres Antonine Rodier et Jean-Marie Gaillot, ainsi que des sculpteurs Pauline Beauregard et Sylvain Nadeau.

Tous les jeudis, vendredis, samedis et dimanches de l'été, au centre d'art La Maison sous les Arbres à Saint-Athanase d'Iberville, exposition réunissant les oeuvres d'une trentaine d'artistes. ■

RESTO-BAR 28 TABLES



SALON V.I.P. CASINO



TOURNOI DE GOLF samedi 5 août 2000

Pour renseignements: Serge Rochon RÉSERVEZ-TÔT



Plus de 20 000\$ payés à tous les jours 87, boul. Saint-Luc, Saint-Luc 359-7665

REPRÉSENTATIONS EN MATINÉES LES MARDIS ET MERCREDIS À 13H30 !

CINÉMA LE CAPITOL

290 RUE RICHELIEU À ST-JEAN SUR RICHELIEU

INFO-FILM: 358-3030

http://www.actionfilm.ca/capitol

PROGRAMMATION DU 30 JUIN AU 6 JUILLET

LA TEMPÊTE (G Déc. aux jeunes enfants)
Ven. au Jeu.: 12h35 - 15h25 - 18h35 - 21h25

LE PATRIOTE LAISSEZ-PASSER REFUSÉS (13+ Violence)
Ven. au Jeu.: 13h00 - 16h30 - 20h00

MOI, MOI-MÊME ET IRÈNE LAISSEZ-PASSER REFUSÉS (13+ Lang. vulgaire)
Ven. au Jeu.: 12h45 - 15h20 - 18h45 - 21h20

DES GARÇONS ET DES FILLES (G)
Ven. au Jeu.: 12h50 - 15h25 - 18h50 - 21h25

PARTIS EN 60 SECONDES (13+)
Ven. au Jeu.: 12h45 - 15h20 - 18h45 - 21h20

MISSION IMPOSSIBLE 2 (13+)
Ven. au Jeu.: 12h40 - 15h25 - 18h40 - 21h25

GEORGE CLOONEY MARK WAHLBERG
LA TEMPÊTE
(version française de THE PERFECT STORM)

Peter Travers, ROLLING STONE
"UN SPECTACLE GRANDIOSE."
MEL GIBSON LE PATRIOTE
Version Française de "THE PATRIOT"

JIM CARREY
Moi, moi-même et Irène
(Version française de ME, MYSELF AND IRENE)
LAISSEZ-PASSER REFUSÉS

DES GARS, DES FILLES FREDDIE PRINZE, JR. CLAIRE FORLANI JASON BIGGS
version française de "BOYS AND GIRLS" DIMENSION

NICOLAS CASE
PARTIS EN 60 SECONDES

TOM CRUISE
MI-2
www.missionimpossible.com



Les Goûts Réunis au parc Marchand

L'ensemble à cordes «Les Goûts Réunis» sera l'invité du concert «Sous le soleil du parc Marchand», le dimanche 2 juillet prochain dès 13h30 au parc Félix-Gabriel-Marchand, à l'angle des rues Foch et de Salaberry à Saint-Jean. Sous la direction de Christian Poupart, cette formation qui compte une douzaine de jeunes instrumentistes proposera alors un programme classique composé d'œuvres de Bach, Telemann, Brahms, Kreisler, Bartok et plusieurs autres. Les spectateurs auront également l'occasion d'entendre la jeune virtuose Marie-Ève Poupart qui, en plus de sa prestation en tant que membre de l'ensemble, interprétera quelques pièces à titre de soliste. ■

Au parc du Dragon d'or jeudi

Richard Trahan, un jeune auteur-compositeur-interprète de la région, sera en spectacle au parc du Dragon d'or à Saint-Jean le jeudi 29 juin prochain à compter de 19h30. Entouré de quatre musiciens, Steeve Roy à la basse, Dannick Maurice à la guitare, Michael Maurice aux percussions et Olivier Pomerleau à la guitare, il proposera alors un répertoire constitué de pièces connues et de compositions, le tout s'inspirant entre autres du rock alternatif anglophone greffé à un bagage de chansonniers québécois des temps modernes. Le parc du Dragon d'or est situé juste à côté du 257, rue Richelieu à Saint-Jean. ■



Les p'tits fruits

Tarte congelée au Daiquiri à la fraise

Quoi de mieux en été que le bon goût rafraîchissant de fraises bien mûres, surtout quand elles sont combinées avec du yogourt glacé ou du gelato! Voici donc un dessert à la fraise qui se prépare en un tournemain et fera bien des heureux durant la belle saison.

1 1/4 tasse de chapelure de biscuits graham 300 ml
1/4 de tasse de sucre 50 ml
1/4 de tasse de beurre fondu 50 ml
1 paquet (300 g) de fraises congelées non sucrées, décongelées
1 boîte (300 ml) de lait concentré sucré (non pas évaporé)
2 tasses de yogourt glacé HÄAGEN-DAZS Duo

à la fraise ou de Geläato HÄAGEN-DAZS Fraise 500 ml

1/2 tasse de jus d'orange 125 ml
1/4 de tasse de jus de lime 50 ml
2 c. à thé de zeste d'orange râpé 10 ml
1/2 c. à thé de zeste de lime râpé 2 ml
Fraises fraîches (facultatif)

Dans un petit bol, mélanger la chapelure, le sucre et le beurre. Presser au fond et sur les côtés d'une assiette à tarte de 9 po (23 cm). Faire refroidir au congélateur. Entre-temps, dans un mélangeur ou un robot culinaire, mélanger les fraises, le lait concentré, le yogourt glacé, les jus d'orange et de lime ainsi que les zestes râpés. Mélanger jusqu'à con-

sistance lisse. Verser sur la croûte préparée. Mettre au congélateur jusqu'à consistance ferme, soit de 3 à 4 heures, soit jusqu'au lendemain. Garnir de fraises fraîches, si désiré.

Donne 8 portions.

Conseil: Pour préparer facilement une croûte, beurrer une assiette à tarte de 9 po (23 cm).

Disposer 40 gaufrettes à la vanille sur le fond et les côtés de l'assiette à tarte. Mettre au congélateur durant le temps de préparation de la garniture.

Ou encore, utiliser une croûte de biscuits graham achetée.

Par portion: 403 calories, 8 g de protéines, 11 g de matières grasses, 68 g de glucides.

Fraisière F. Rémillard

Cueillez vos fraises vous-mêmes



Framboises à venir!

Téléphonez-nous avant de vous présenter

(450) 347-5942

40, rue Principale Saint-Jacques-le-Mineur
(Autoroute 15 vers Plattsburg, Sortie 29)

Bienvenue à tous!

(Appeler avant de vous présenter)



Cueillette libre et détail

Michel Toupin
Tél.: 346-2804

406, chemin des Patriotes, Saint-Athanase
(1 1/2 mille après le pont Marchand, direction Richelieu)



Vergers Pierre Tremblay & Fils inc.
375, rang de la Montagne, Mont-Grégoire
(450) 347-6336

FRAISES ET FRAMBOISES



OUVERT TOUS LES JOURS DE 8 H À 20 H

NOUS VENDONS AUSSI:

Confitures maison
Tartes, gelée, jus
Jus de pommes,
pommes/fraises,
pommes/framboises
100% naturel

L'ÉGLISE D'ICI

Horaire d'été à retenir

Voici l'horaire des messes dominicales pour les paroissiens et paroissiennes des paroisses Notre-Dame-de-Lourdes, Saint-Lucien et Sainte-Marguerite:

- 9 heures le dimanche à Saint-Lucien

- 10h15 le dimanche à Sainte-Marguerite. ■

Fête du Sacré-Coeur de Jésus

Célébrons la fête du Sacré-Coeur de Jésus les 29, 30 juin 2000 à l'église du Sacré-Coeur, 12^e Avenue, Iboville.

ADORATION

Judi 29 juin: ouverture par l'Eucharistie célébrée par l'abbé François Gingas à 19 heures. Cette messe sera suivie de l'adoration jusqu'à 24 heures.

Vendredi 30 juin: l'adoration com-

mencera à 7 heures pour se terminer par l'Eucharistie à 19 heures. Messe célébrée par Mgr Marc Rondeau. À 18 heures, il y aura le sacrement de la réconciliation.

Bienvenue à cette belle fête. ■

Invitation spéciale

Votre coeur sera dans la joie avec l'Esprit Saint. Une invitation pour les Séminaires de croissance de vie dans l'Esprit tous les mercredis du 21 juin au 9 août 2000 à l'église Saint-Vincent-de-Paul.

Entrée gratuite.
CONCERT 19 JUILLET 2000

Le 19 juillet, 28 Haïtiennes et Haïtiens du Groupe Gethsémani donneront un concert à l'église Saint-Vincent-de-Paul de Longueuil, coin Saint-Thomas et Cherbourg.

Le prix des billets est de 5 \$ chacun. Pour réservation de billets: Gisèle (450) 465-6032, Noëlla (450) 442-0573. ■



NOUVEAU!
FRAISES
ET FRAMBOISES

- Tartes aux fraises
- Auto-cueillette de fraises
- Auto-cueillette de framboises
- Jus de pommes et fraises

Crêpe Bretonne samedi et dimanche

Denis Charbonneau
575, rang de la Montagne
Mont Saint-Grégoire

Téléphone: (450) 347-9184
Télec.: (450) 347-2788

Fraisière L.L Bessette enr.

Propr.: Luc Bessette

Cueilleur(se)s demandé(e)s

Ouverture bientôt

Pour toute la famille
Venez cueillir vos fraises
OU
Venez les acheter toutes cueillies!

346-3053

1295, rue Jacques-Cartier Sud, Saint-Jean

Saint-Valentin... une terre riche en tradition

Là où les fraises se cueillent en famille depuis 40 ans!

Fraises, framboises
Auto-cueillette et déjà cueillies

Confitures, tartes, et produits maison

Balade animée en charette les fins de semaine
Mini-ferme pour les enfants
978, Chemin 4e Ligne, Saint-Valentin
Autoroute 15 Sud, sortie 21 à Napierville, direction Fort-Lennox
À seulement 15 minutes de Saint-Jean-sur-Richelieu et à 20 minutes de Candiac

(450) 291-3004

Cueilleurs demandés

La Fraisière St-Alexandre
SNC

Fraises à cueillir ou déjà cueillies
Vérifier disponibilité

**LE DESSERT, C'EST BIEN
MEILLEUR AVEC DES FRAISES!**

Pauline, Jean-Pierre et Denis Tremblay,
propriétaires

Cueilleur(se)s demandé(e)s

Tél.: 347-2707

1607, chemin Grande-Ligne
(près du village)
Saint-Alexandre

À VÉLO PAR LES ROUTES TRANQUILLES

DE SAINT-CÉSaire À SAINT-PIE ET SAINT-PAUL D'ABBOTSFORD

Pédaler au coeur des Montérégiennes

Au retour par la Piste des champs



LOUISE BÉDARD

Leur couleur est changeante au gré des saisons et au fil des heures. Elles se couvrent d'un vert tendre au printemps et d'un rouge vif à l'automne. Les chaleurs de l'été les enveloppent d'une brume bleue. Le soleil en fait le tour et leur donne un air sombre à la tombée du jour.

Appartenant toutes à une même famille, elles sont pourtant si différentes les unes des autres. Saint-Bruno que le Richelieu sépare de ses soeurs. Saint-Hilaire avec ses hautes parois verticales, Rougemont couchée de tout son long et sa jumelle, Yamaska, toute trapue encerclée par les vergers de Saint-Paul d'Abbotsford. Derrière cachées, Shefford et Brome, qui essaient de se faire voir. Tout près de nous, Saint-Grégoire comme un gros caillou oublié. Le créateur les a semées au hasard, dans la plaine. Ce sont les Montérégiennes. Ce nom leur vient de leur soeur la plus célèbre, le Mont Royal (Mons Regius).



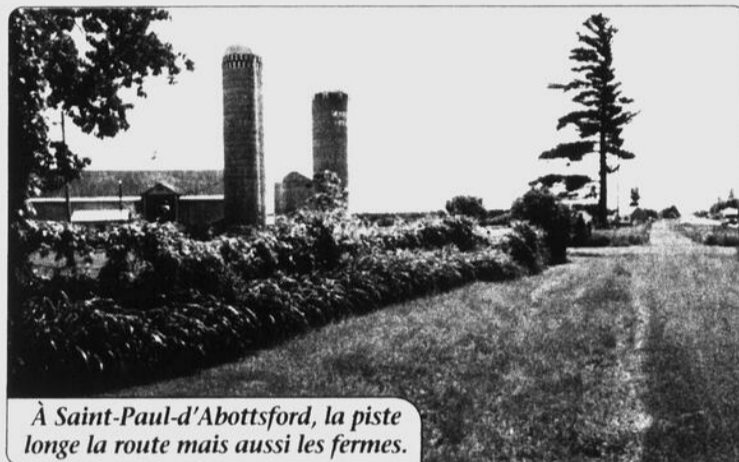
Pommiers en fleurs au printemps, feuilles multicolores à l'automne, le décor varie au gré des saisons sur la piste de la MRC Rouville.

Leur forme varie avec l'angle sous lequel vous les regardez. Une bonne façon d'en découvrir différents points de vue est de rouler sur la Route des champs. Inaugurée officiellement en mai, la nouvelle piste cyclable de la MRC de Rouville s'étire de Sainte-Marie-

de-Monnoir jusqu'aux limites du Canton de Granby, en passant par Marieville, Rougemont, Saint-Césaire et Saint-Paul d'Abbotsford. Une promenade de 64 kilomètres, d'un bout à l'autre, aller et retour.

Le sentier permet de traverser les villages, d'enjamber la rivière Yamaska, de longer les champs de maïs et même un terrain de golf, de visiter une pépinière et surtout d'admirer sous différents angles les Montérégiennes. Vous n'aurez qu'à vous étirer le bras pour décrocher une pomme. À Rougemont et Saint-Paul, vous vous échappez de la piste pour visiter verger, cidrerie et vinaigrerie.

Dès le mois de mai, les pommiers en fleurs y attirent les cyclistes qui à l'automne, y retournent pour les récoltes et les feuilles multicolores.



À Saint-Paul-d'Abbotsford, la piste longe la route mais aussi les fermes.

Pas nécessaire d'être grand devin pour prédire que la popularité de la Piste des champs sera grandissante avec les ans. Quoi demander de plus que de rouler sur le plat, au milieu des montagnes.

Des aires de stationnement ont été aménagées et des toilettes portatives installées. À quantité d'endroits, les amateurs de vélo peuvent se restaurer.

SAINT-CÉSaire

Pour varier la randonnée, quittez la piste après le pont de la rivière Yamaska, à Saint-Césaire. Empruntez le rang du Bas-de-la-Rivière, en direction nord. Le circuit proposé a pour point de départ l'intersection de la route 112 et le rang mentionné que vous suivez en direction de Saint-Damase. Il compte 38 kilomètres.

La route se moule avec le bras de la rivière

Yamaska et sillonne à travers la campagne fertile. Il vous guide jusqu'aux limites de la région maskoutaine. Interdit aux camions, le rang est parallèle à une route numérotée, sur l'autre rive. Il est suffisamment calme pour pédaler en admirant le dessin rectiligne des grands champs cultivés au pied des Montérégiennes. Dans votre dos, Rougemont se dresse. À votre gauche, Saint-Hilaire bloque le passage. Avec Yamaska à votre droite, elles forment à elles trois comme un vaste amphithéâtre.

Les chevaux vous attendent le museau sur le bord de la clôture. Les vaches brouettent, l'air indifférent à votre passage. Le chemin permet d'admirer en plongée, la petite rivière qui serpente. Le rang devient rang de la Presqu'île, une pointe de terre qui s'avance là où la Rivière Noire vient rejoindre la Yamaska.



La Route des champs traverse les vergers de Rougemont entourés des Montérégiennes.

teur, le Mont Saint-Grégoire n'est plus qu'un capuchon. Les montagnes des Cantons-de-l'Est se dessinent en toile de fond.

Passé Saint-Pie où la Rivière Noire coule rapidement entre les roches, vous foncez sur le mont Yamaska. Vous traversez un hameau appelé Émileville qui donne son nom au rang. Ça monte un peu pour atteindre le Jardin d'Éden.

Puis le rang de la Montagne requiert un peu de souffle mais vos efforts seront récompensés par la vue imprenable sur la plaine enserrée entre les collines. Plusieurs amateurs de parapente et de deltaplane ont choisi les environs pour s'élancer.

L'alignement des pommiers annonce votre arrivée à Saint-Paul d'Abbotsford, village adossé à la montagne. Trois petites églises de bois, peintes en blanc, montent la garde. L'anglicane, Saint-Paul, a été construite en 1822 par les pionniers de la pomiculture de la région.

Pour le retour vers Saint-Césaire, rejoignez la piste cyclable qui a le désavantage de longer la route 112, très bruyante. Par contre la piste est sécuritaire et permet de s'offrir d'autres beaux points de vue sur nos chères vieilles Montérégiennes. ■

ITINÉRAIRE

- km 0: Saint-Césaire. Intersection route 112 et rang du Bas-de-la-Rivière Sud que vous empruntez en direction nord, vers Saint-Damase
- km 9,3: Intersection rang Double, continuez tout droit, le long de la rivière Yamaska. Le rang du Bas-de-la-Rivières devient rang de la Presqu'île
- km 12,6: Intersection chemin de la Rivière, continuez tout droit sur le rang de la Presqu'île
- km 13,4: Prenez le tournant sur rang de la Presqu'île, vers Saint-Pie
- km 20,8: Intersection route 235. Continuez tout droit. Le rang de la Presqu'île devient rang d'Émileville
- km 22,4: Au stop, tournez à droite sur Elmire
- km 23,0: À gauche, prenez le rang de la Montagne, vers Saint-Paul d'Abbotsford
- km 25,4: Jardin d'Éden
- km 28,2: Intersection de la route 112 où vous rattrapez la piste cyclable, jusqu'à Saint-Césaire
- km 31,1: Intersection de la route 235
- km 35,5: Intersection du chemin du Vide
- km 37,3: Poste de l'Hydro-Québec
- km 38,0: Saint-Césaire, point d'arrivée

N.B. La route 112 est à 700 mètres du pont Yamaska de la piste cyclable en remontant le rang du Bas-de-la-Rivière, en direction nord ■



Le long du rang du Bas-de-la-Rivière Sud, nous suivons la Yamaska avec le mont Saint-Hilaire en toile de fond.

VARICES COUPEROSE RIDES

- Collagène
- Hylaform / Restylane - Botox
- Injection de gras
- Dépressothérapie visage (Aspiril)
- Implant Softform

SOINS DU VISAGE

- Peeling doux AHA - Peeling «bleu»
- Soins Nuderm Obagi

LIPOSUCCION (sous anesthésie locale)

CELLULITE

- Injections enzymes
- Dépressothérapie

CLINIQUE MÉDICO-ESTHÉTIQUE DR CÉLINE DAIGNEAULT OMNIPRATICIENNE

Chambly
Places Les Lilas
1101, boul. Brassard, bureau 909
(450) 658-1116

Saint-Hyacinthe
1980, rue des Cascades Ouest
(450) 778-1474

«Maigrir par la chimie alimentaire»

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

Clinique Médicale Poids Santé

Votre santé nous tient à cœur

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

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

« La famille qui a accepté de faire un don d'organes occupe une place spéciale dans mon coeur. Je lui dois beaucoup; elle m'a redonné la vie ! »

Mariko Dussault-Brodeur
greffée du foie en 1998

Pour donner l'ESPOIR en héritage, demandez votre autocollant de don d'organes en téléphonant sans frais à La Fondation Diane Hébert

(450) 971-1112 ou
1-877-971-1110

À VÉLO PAR LES ROUTES TRANQUILLES



Des randonnées pour tout l'été

Le retour du beau temps nous fait enfourcher nos bicyclettes et reprendre la publication de la chronique «À vélo par les routes tranquilles».



La Route des champs fait entrer dans les villages comme Saint-Césaire où nous quittons la piste pour explorer la campagne.

Cette année, nous pédalerons aux quatre coins de la Montérégie, dans les Cantons-de-l'Est, sur l'île de Montréal et dans le Triangle d'excellence ainsi appelé pour désigner les liens qui unissent le

Haut-Richelieu aux régions de Plattsburgh et Burlington.

Les nouveaux aménagements du réseau cyclable vous seront présentés tout comme nous vous proposerons des circuits sur route tout en mettant en valeur les attraits historiques, culturels et agrotouristiques des coins visités. Voici un aperçu des balades de l'été.

L'axe cyclable de la Vallée-des-Forts, de Saint-Jean-sur-Richelieu à la frontière, a finalement été inauguré et fournit l'occasion de pédaler dans la campagne du Haut-Richelieu et de traverser aux États.

De même la nouvelle piste des Jardiniers allant de Saint-Bernard-de-Lacolle à Sainte-Clothilde nous fera découvrir les terres noires des Jardins-de-Napierville jusqu'au pied de la Covey Hill.

Vélo rime avec Granby depuis quelques années. Les nouveaux aménagements cyclables menant au centre de la nature du Lac Boivin et le nouveau tronçon qui traverse le parc de la Yamaska doivent être sur la liste de vos préférences.

Les développements cyclables dans les Cantons-de-l'Est sont nombreux. Nous



Le vélo, une façon de découvrir la campagne. Une rencontre entre Saint-Césaire et Saint-Damase.

irons pédaler sur les Grandes Fourches, la Montagnarde, l'axe Sutton/Ritchford (Vermont).

Le comté de Brome-Missisquoi demeure une des endroits privilégiés pour le vélo, tant pour ses paysages que ses petites routes ombragées et ses villages pittoresques.

Les voies cyclables dans Tracy et Sorel n'offrent peut-être pas des paysages aussi

bucoliques mais nous conduit à la porte des usines de métallurgie. Une randonnée industrielle, dirions-nous, mais qui ne manquent pas d'intérêt

À l'extrême ouest de la Montérégie, le Sur-



Petit village, Saint-Pie s'enorgueillit de son église à deux clochers.

oît recèle des trésors trop peu connus. De Huntingdon, nous partirons à la découverte du Haut-Saint-Laurent. D'autres randonnées nous feront sillonner la péninsule de Vaudreuil-Soulanges.

Vélo et ville peuvent faire bon ménage. Planifiez votre propre Tour de l'île en partant à la découverte des parcs-nature par le

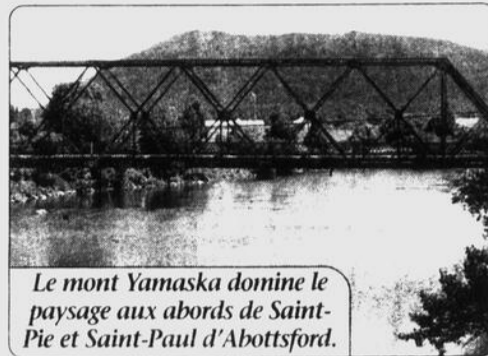


À Saint-Pie, on pédale le long de la Rivière Noire qui rejoint la Yamaska.

attirer les touristes. Des villes comme Burlington, au Vermont, l'ont compris depuis longtemps pour mettre en valeur leur cen-

réseau des pistes et des voies cyclables qui ceinturent l'île de Montréal.

Nos aménagements cyclables commencent enfin à être considérés comme un des attraits majeurs à exploiter pour



Le mont Yamaska domine le paysage aux abords de Saint-Pie et Saint-Paul d'Abbotsford.

tre-ville.

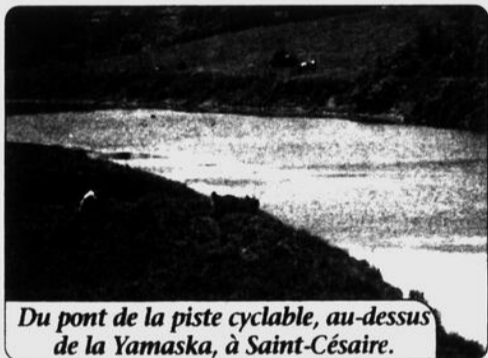
Aux abords du magnifique lac Champ-lain, nous irons aussi pédaler avec les Green Mountain en toile de fond, entre Swanton et St.Albans, ou dans les îles du lac à la recherche de Champi, un monstre à l'allure peu menaçante qui nous a donné rendez-vous cet été. ■



En roulant sur le chemin menant au mont Yamaska, les Jardins d'Eden.



Nous sommes au coeur des Montérégiennes, dans une campagne fertile.



Du pont de la piste cyclable, au-dessus de la Yamaska, à Saint-Césaire.



Si le cycliste craint les chiens, de peur de se faire mordre les jarrets, les chèvres au contraire lui manifesteront beaucoup d'affection.

Les Copines
esthétique pose d'ongles

1^{er} anniversaire

Coiffeuse avec clientèle demandée

Merci à tous(tes) nos client(e)s de votre soutien!

Luce, Lucie, Marie-France et France, nouvelle esthéticienne avec 23 ans d'expérience.

5\$ de rabais sur coupe et mise en pli à l'achat d'un facial ou l'inverse si désiré.

169, boul. Saint-Luc, Saint-Luc 349-0221

EASYCLIP[®]
TECHNOLOGIE BREVETÉE

Les Lunettes avec
Clip-Solaire Magnétique

UNE EXCLUSIVITÉ
GRUPE
aspex
GRUPE

Granger Bernier
Optométriste

885, boul. du Séminaire Nord
Saint-Jean-sur-Richelieu
(coin Pierre-Caisse)
348-0021

LA BOUSTIFAILLE

Marinades et trempettes



MICHÈLE TRAHAN

Les deux essentiels de l'été... tout d'abord, vous préparez la marinade pour votre viande ou votre poisson; une marinade rehausse la saveur des aliments tout en les parfumant délicieusement.

Ensuite, pendant que la marinade fait son travail, vous concoctez une trempette crémeuse à souhait que vous présenterez au centre d'un grand plat d'invitantes crudités ou de croustillants craquelins. Et voilà, votre repas est quasiment prêt...



TROIS MARINADES POUR LE BOEUF: MARINADE À L'ESTRAGON, MARINADE ORIENTALE ET MARINADE GRECQUE

Marinade à l'estragon

- 1 oignon émincé
- 250 ml d'huile (1 tasse)
- 50 ml de vinaigre d'estragon (1/4 tasse)
- 125 ml de vin rouge (1/2 tasse)
- 50 ml de jus de citron (1/4 tasse)
- 5 ml de moutarde en poudre
- 3 gousses d'ail émincé
- 1 feuille de laurier
- sel et poivre

Combiner tous les ingrédients et bien agiter; arroser la viande et laisser mariner au moins 4 heures (maximum 6 heures), à couvert, au réfrigérateur. Tourner la viande à l'occasion.

ASTUCE MAISON

LA SALADE MARINÉE...

Tant qu'à mariner votre viande, faites-le aussi avec votre salade... commencez par préparer la vinaigrette en faisant égoutter dans un tamis tapissé d'un coton fromage et placé au-dessus d'un bol, un litre (4 tasses) de yogourt nature. Laissez égoutter au moins 4 heures ou jusqu'à ce que vous obteniez environ 625 ml (2 1/2 tasses) de yogourt; jetez le liquide. Ajoutez 2 gousses d'ail émincé, 30 ml (2 c. à table) de vinaigre de vin rouge et 5 ml (1 c. à thé) de sucre; assaisonnez au goût et mélangez parfaitement. Dans un grand saladier, disposez un rang de laitue romaine déchiquetée, un rang de rondelles d'oignon, un rang de rondelles de poivron vert, un rang de rondelles de poivron rouge et un rang de dés de concombres. Arrosez de vinaigrette au yogourt et couvrez d'une pellicule plastique sans serrer; laissez mariner plusieurs heures au réfrigérateur (maximum 12 heures). Au moment de servir, saupoudrez 250 ml (1 tasse) de fromage feta émietté et 50 ml (1/4 tasse) de feuilles de menthe fraîche hachée et garnissez de quartiers de tomates et d'olives noires.

MARINADE ORIENTALE

- 50 ml de sauce soya (1/4 tasse)
- 30 ml de vinaigre de riz (2 c. à table)
- 30 ml d'huile (2 c. à table)
- 15 ml d'huile de sésame (1 c. à table)
- 15 ml de racine de gingembre râpé (1 c. à table)
- 2 gousses d'ail émincé
- pincée de poivre

Combiner tous les ingrédients et bien agiter; arroser la viande et laisser mariner au moins 12 heures (maximum 24 heures) à couvert, au réfrigérateur; tourner la viande à l'occasion. Laisser reposer à la température de la pièce au moins 30 minutes avant la cuisson.

- 2 ml d'estragon (1/2 c. à thé)
- 10 ml de zeste de citron râpé (2 c. à thé)
- sel et poivre

Combiner tous les ingrédients et bien agiter; arroser le poisson et laisser mariner à couvert au réfrigérateur, environ 45 minutes (maximum 2 heures). Tourner à l'occasion.

MARINADE TERIYAKI

- 75 ml de jus d'orange (1/3 tasse)
- 50 ml de sauce soya (1/4 tasse)
- 30 ml de vinaigre de cidre (2 c. à table)
- 15 ml de racine de gingembre râpé (1 c. à table)
- 5 ml d'huile de sésame (1 c. à thé)
- 1 gousse d'ail émincé

Combiner tous les ingrédients et bien agiter; arroser le poisson et laisser mariner à couvert au réfrigérateur, environ 45 minutes (maximum 2 heures). Tourner à l'occasion.

MARINADE GRECQUE

- 10 ml de zeste de citron râpé (2 c. à thé)
- 50 ml de jus de citron (1/4 tasse)
- 45 ml d'huile (3 c. à table)
- 30 ml d'eau (2 c. à table)
- 2 gousses d'ail émincé
- 10 ml d'origan (2 c. à thé)
- 10 ml de menthe (2 c. à thé)
- pincée de poivre

Combiner tous les ingrédients et bien agiter; arroser la viande et laisser mariner au moins 6 heures (maximum 12 heures), à couvert, au réfrigérateur; tourner la viande à l'occasion. Laisser reposer à la température de la pièce au moins 30 minutes avant la cuisson.

DEUX MARINADES POUR LE POISSON: MARINADE AU CITRON ET MARINADE TERIYAKI

MARINADE AU CITRON

- 50 ml d'huile d'olive (1/4 tasse)
- 50 ml de jus de citron (1/4 tasse)

DEUX MARINADES POUR LE POULET: MARINADE AU CUMIN ET MARINADE À LA NOIX DE COCO

MARINADE AU CUMIN

- 175 ml de lait de beurre (3/4 tasse)
- jus et zeste râpé de trois limes
- 30 ml d'huile (2 c. à table)
- 2 gousses d'ail émincé
- 15 ml de menthe (1 c. à table)
- 15 ml de cumin (1 c. à table)
- sel et poivre

Combiner tous les ingrédients et bien agiter; arroser le poulet, couvrir et laisser mariner au réfrigérateur environ 4 heures (maximum 24 heures); tourner à l'occasion.

MARINADE À LA NOIX DE COCO

- 175 ml de lait de beurre (3/4 tasse)
- 75 ml de crème de noix de coco du commerce (1/3 tasse)

- 30 ml d'huile (2 c. à table)
- 30 ml de sauce pour poisson « nuoc nam » (2 c. à table)*
- 10 ml de basilic (2 c. à thé)
- 5 ml de flocons de poivron séché (1 c. à thé)
- 5 ml de racine de gingembre râpé (1 c. à thé)
- 2 gousses d'ail émincé
- 2 ml de coriandre (1/2 c. à thé)
- sel et poivre

Combiner tous les ingrédients et bien agiter; arroser le poulet, couvrir et laisser mariner au réfrigérateur environ 4 heures (maximum 24 heures); tourner à l'occasion.

* La sauce « nuoc nam » se vend dans les magasins spécialisés ou au comptoir des produits importés des grands supermarchés.

TREMPETTE AUX FINES HERBES

- 375 ml de persil frais (1 1/2 tasse)
- 350 ml de tiges d'aneth frais (1 1/3 tasse)
- 250 ml de fromage ricotta (1 tasse)
- 50 ml de yogourt nature (1/4 tasse)
- 5 ml de sel (1 c. à thé)
- 15 ml de jus de citron (1 c. à table)

Hacher finement le persil et l'aneth et incorporer tous les autres ingrédients; bien fouetter jusqu'à ce que la trempette soit onctueuse et homogène. Servir immédiatement ou conserver au réfrigérateur à couvert (maximum 2 jours).

TREMPETTE AU BEURRE D'ARACHIDE

- 125 ml de carottes finement hachées
- 1 poivron rouge en boîte finement haché
- 3 échalotes finement émincées
- 15 ml de gingembre (1 c. à table)
- 175 ml de beurre d'arachide crémeux (3/4 tasse)
- 30 ml de sauce soya (2 c. à table)
- 75 ml d'eau (1/3 tasse)

Hacher le plus finement possible les trois premiers ingrédients; incorporer les autres ingrédients et bien fouetter jusqu'à homogénéité. Ajouter de l'eau si la trempette est trop consistante. Servir immédiatement ou conserver à couvert au réfrigérateur (maximum 1 jour).

28.06.2000 0x4 L

Laitues «Iceberg»

2/99¢

FRUITERIE

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

Melon d'eau
«Sangria» pr. E.-U. no 1

29¢

64¢ kg

Tomates rouges de serre
pr. Ontario no 1

99¢

2,18\$ kg

Laitue «Romaine»
pr. Québec no 1

99¢

ch.

Laitue «Boston»
pr. Québec no 1

99¢

ch.

Spéciaux en vigueur du lundi 26 juin au dimanche 2 juillet 2000 ou jusqu'à épuisement.

LE PLAISIR DU VIN

Des vins de la Gascogne et d'ailleurs



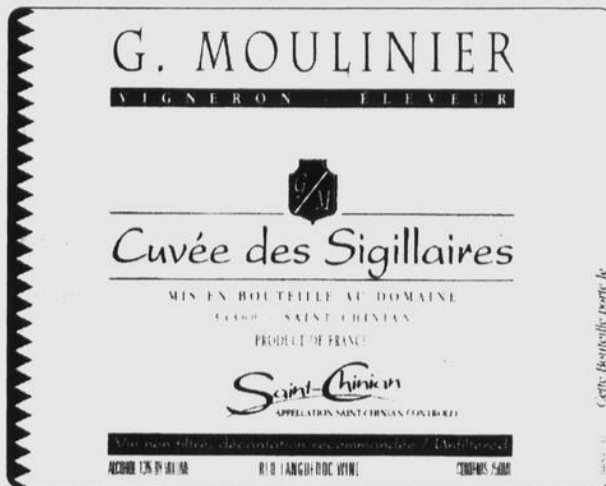
JEAN-YVES THÉBERGE

Dans le sens littéraire, un gascon est un fanfaron et un hâbleur; autrement dit il peut en mettre plein la vitrine tout en restant derrière son comptoir mais en vous accueillant avec une pointe d'humour. La Gascogne, cet ancien duché français qui allait des Pyrénées à la Garonne, couvre maintenant la région du sud-ouest de la France qui comprend aussi bien le pays de l'armagnac que les appellations Madiran et Jurançon

C'est le pays du floc de Gascogne un excellent apéritif issu d'un assemblage de jus de raisin et d'alcool. J'ai été enchanté par celui du château du Tariquet qui est dirigé par la famille Grassa. Un beau vin de fruits avec du gras, un brin de sucre sur un beau boisé. Une boisson idéale à boire à la fin de l'après-midi quand le soleil est encore chaud. 20,60 \$ - 966598.

Dans ce pays, le Domaine du Tariquet produit un blanc d'une belle qualité pour le prix (10,20 \$) Fait d'ugni blanc et de colombard, il a un nez très floral de fleurs d'orange, d'agrumes et de citron. Un vin frais et sec en bouche avec un peu de gras et une belle matière. 521518.

Dans le monde vinicole, il arrive que la nature s'impose. En 1996, la pluie a forcé le viculteur qu'est Yves Grassa à mettre dans la seule cuvée disponible du chardonnay et



du sauvignon. Sans le savoir, il venait de créer un nouveau vin qui a des senteurs de buis mais aussi de pamplemousse, de fleurs et d'épices. En bouche, on retrouve le fruit mais aussi du gras. C'est un vin équilibré, d'une belle richesse et très long. Cela donne le Côté Tariquet 1998. 16,60 \$ - 561316.

Comme le raconte Yves Grassa, en Gascogne, les premiers froids de l'automne sont annonciateurs de l'arrivée des premières grives. C'est le moment de vendanger les raisins de gros manseng qui sont d'une maturité avancée. Cela donne les Premières grives, un vin charmeur de miel et de fruits mûrs (citron). La bouche est agréable de fraîcheur avec du fruit un peu sucré. Un vin légèrement moelleux qui peut se boire en apéritif mais qui accompagne fort bien un foie gras. 15,50 \$ - 561274.

DE BEAUX VINS

Parmi les nombreux vins du Languedoc que l'on trouve présentement sur le marché, il y a l'excellent Saint-Chinian Les Sigillaires 1998. Avec son nez de fruits mûrs, de cuir et d'épices, il a de belles saveurs, du gras, de la matière et du style. Un séjour en cave lui ajoutera de l'élégance. 22,95 \$ - 850263.

Le Vosne-Romanée Maizières 1997 du domaine A.F. Gros a beaucoup de classe. Même s'il est encore bien jeune (oubliez-le-

quelques années dans le cellier ou la cave!), il a tout pour plaire: un nez délicat de fruits (fraises), d'épices et de vanille. Le fruit est très présent en bouche avec de la matière, un équilibre remarquable, du gras et de beaux tanins. Un grand vin pour un beau moment de folie: 54 \$ - 863969.

On ne sera pas en reste avec l'admirable Cuvée Florence 1997 du domaine les Gouberts. Ce Gigondas est à la fois complexe, ample et harmonieux. Il sent la compote de fruits un peu épicés avec du cèdre et de la vanille. Le vin est plein de saveurs et de goût, presque corsé avec des tanins tendres et un équilibre impeccable. 44,25 \$ - 726125.

Pas cher mais agréable à boire le Roi de Rome 1998 qui nous vient de la Corse. Un nez de fruits sauvages que l'on retrouve en bouche avec des tanins fort sympathiques. Un vin qui plaira à tout le monde. Même à ce prix, ce type de vin devrait être mis en cave pour qu'il soit plus fondu. 11,90 \$ - 430496.

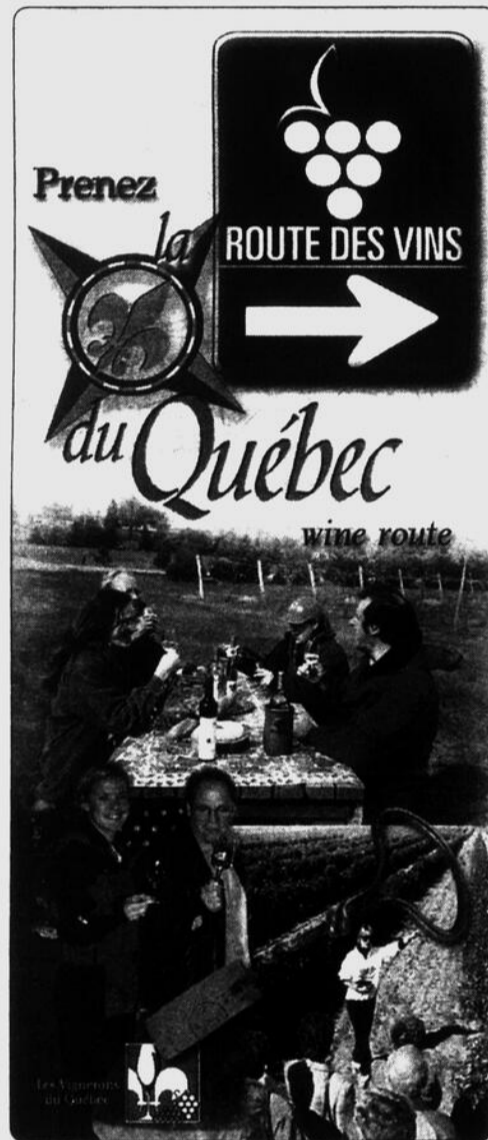
Vous venez de découvrir le porto mais vous n'êtes pas prêts à vous payer les plus beaux tawnys, essayez donc le tawny junior de Niepoort. Pour seulement 14,80 \$, vous vous ferez plaisir. Il a du fruit au nez comme en bouche, de l'équilibre et du goût. 490052.

Et pour finir, deux vins blancs. D'abord le Bourgogne du chapitre 1998 de Jaffelin que l'on trouve depuis quelques temps dans toutes les succursales. Quand on sait qu'il est difficile de trouver un bon bourgogne à moins de 20 \$, ce vin me plaît avec son nez de melon et de fleurs blanches. Il a du fruit en bouche, un certain gras soutenu par une belle acidité. 17,45 \$ - 119719. Puis, les Vignes de Saint-Laurent-l'Abbaye 1998, un Pouilly-Fumé de grande classe. Avec du buis et des fleurs d'orange au nez, il est racé, riche, complexe et très long. 23,30 \$ - 962076.

LA ROUTE DES VINS

Les vigneronns du Québec lançaient ré-

cemment la toute nouvelle carte La route des vins du Québec. Je devrais plutôt dire les cinq routes des vins puisque on y trouve le plan de la Montérégie, de la région de Dunham, de celle de Magog, des basses Laurentides et de Québec. Une carte colorée et bien présentée qui nous propose la visite de trente-deux vignobles. Notez que le nombre ne cesse d'augmenter; j'en ai même compté sept que je ne connais pas encore. Il faut que j'aille voir ces vignobles cet été!



DANS VOTRE ASSIETTE

Le syndrome du barbecue ou la fameuse E. Coli...



SYLVIE LAROCHE Dt.P.

L'été et ses chauds rayons sont enfin arrivés. On fait la cuisson sur le barbecue et on fait nos repas en plein air, question de profiter pleinement de notre été. Comme à chaque année les mêmes consignes de précautions doivent être appliquées pour éviter de faire partie des personnes qui sont victimes d'intoxication alimentaire. Vous avez certainement entendu parler du syndrome du barbecue! C'est une toxi-infection causée par une bactérie que l'on nomme E. Coli ou bactérie EPCV. Cette bactérie produit des toxines qui peuvent s'attaquer au revêtement de l'intestin et endommager les reins.

Certaines personnes infectées par la bactérie EPCV ne seront pas malades, plusieurs auront les mêmes symptômes que lorsqu'ils ont une grippe, alors que d'autres démontreront des symptômes plus graves: crampes abdominales, vomisse-

ments, fièvre, diarrhée aqueuse et/ou diarrhée sanglante. Les symptômes apparaissent entre 2 et 10 jours après avoir consommé des aliments contaminés par la bactérie EPCV. La plupart des gens qui manifestent des symptômes, se rétablissent au bout de 7 à 10 jours.

Cependant, 10% des personnes atteintes du syndrome du barbecue manifestent le symptôme le plus dramatique soit une forme inhabituelle d'insuffisance rénale et de trouble sanguin que l'on nomme «syndrome hémolytique urémique». Ces gens peuvent avoir besoin de transfusion sanguine et de dialyse rénale. Le risque de développer cette forme plus grave de la maladie est augmenté chez les enfants, les personnes âgées et les personnes immuno-déficientes.

OÙ RETROUVE-T-ON LA BACTÉRIE EPCV AU DÉPART?

Cette bactérie vit dans les intestins des bovins, et d'autres animaux destinés à l'alimentation. Cette bactérie est présente en plus grande quantité dans les viandes

hachées dû à la surface de contact plus grande avec l'air ambiant. Les premières personnes atteintes de cette maladie l'ont été suite à l'ingestion de hamburger cuit sur le barbecue, d'où l'origine de son nom «Syndrome du barbecue».

QUE POUVONS NOUS FAIRE POUR ÉVITER CETTE BACTÉRIE?

Cette bactérie est facilement détruite à la chaleur, il suffit alors de bien cuire les viandes hachées jusqu'à ce que la viande soit brune et les jus clairs. Pour ce qui est des biftecks et des rôtis, il est possible de les consommer un peu saignant en autant que l'extérieur soit bien cuit, puisque la bactérie se retrouve en surface de la viande. Quant à la volaille, elle doit être bien cuite en tout temps. La manipulation est aussi un élément important à considérer pour éviter la multiplication bactérienne. Voici les règles d'or:

-Réfrigérer ou congeler la viande le plus rapidement possible après l'achat.

température de la pièce. La faire décongeler au réfrigérateur ou au micro-ondes.

-Les aliments cuits ne doivent jamais être en contact avec les aliments crus ni avec des ustensiles ayant touchés à des aliments crus. Ne pas remettre la viande cuite dans la même assiette où était la viande crue.

-Ne jamais laisser refroidir à la température de la pièce les restes de viandes cuites, les déposer le plus vite possible au réfrigérateur.

-Laver à l'eau chaude savonneuse tous les instruments ayant touchés à de la viande crue.

-Se laver les mains avant et après avoir manipulé de la viande crue.

Suivez ces règles d'or et vous passerez un été magnifique! Bon été et bonne santé! Pour des informations ou pour une évaluation de votre alimentation contacter Sylvie Laroche Nutritionniste au (450) 662-0002.

VOYAGES

Mauricie-Bois-Francs: le Coeur du Québec



**FRÉDÉRIC
LAPIÈRE**

Plusieurs d'entre nous passent souvent dans cette région touristique sans même s'y arrêter. Mais la région de la Mauricie et Bois-Francs, aussi appelée le Coeur du Québec, renferme plein d'attractions qui méritent qu'on s'y arrête.

Cette région se caractérise d'abord par sa situation géographique avantageuse, à mi-chemin entre les deux principaux pôles urbains de la province, Montréal et Québec. Elle se trouve au coeur même de la zone habitée qui longe le fleuve Saint-Laurent et ses limites côtoient neuf autres régions touristiques. En moins d'une heure trente de route, il est possible d'atteindre la Mauricie-Bois-Francs à partir des autres grandes villes du Québec.

UN PAYSAGE DIVERSIFIÉ

Traversée par le majestueux

fleuve Saint-Laurent, cette région englobe un immense territoire s'étendant du nord au sud. Ses paysages sont modelés par le Bouclier canadien, qui couvre l'arrière-pays mauricien, par la plaine qui borde le fleuve et par les Appalaches, qui effleurent sa partie sud. La Mauricie-Bois-Francs présente ainsi l'alliance de l'eau, de la montagne et de la forêt.

UNE HISTOIRE RICHE

La région est habitée depuis longtemps par plusieurs nations amérindiennes. L'histoire nous apprend que les Abénakis étaient concentrés sur la rive sud du Saint-Laurent, les Algonquins sur la rive nord et les Attikameks dans les territoires du Haut-Saint-Maurice. Par la suite, l'établissement des colons français le long du chemin du Roy et la présence des loyalistes anglais dans le sud de la région viennent ajouter d'autres couleurs à la toponymie de la Mauricie-Bois-Francs. Ainsi Maskinongé est d'origine algonquienne, Odanak d'origine abéna-

La Mauricie se caractérise par sa situation géographique à mi-chemin entre Montréal et Québec.



kise, Warwidk d'origine anglaise et Saint Stanislas d'origine française. Les noms de lieux et de municipalités de la Mauricie remontent pour la plupart aux anciennes seigneuries de la Nouvelle-France. Ils témoignent aussi de l'influence marquée des vocables religieux, ou encore ils nous rappellent des faits et des personnages de l'histoire française et anglaise.

En 1634, Champlain envoie le sieur de Laviolette fonder Trois-Rivières, qui sera donc la deuxième plus ancienne ville du Canada. Très rapidement, la croissance démographique dans les seigneuries du gouvernement de Trois-Rivières est telle que les populations franchissent le Saint-Laurent, déclenchant l'exploitation des terres agricoles du comté de Bécancour, sur la rive nord.

En 1730, un gisement de fer permet l'implantation de la pre-

mière industrie sidérurgique du Canada: les Forges du Saint-Maurice. Elles alimentent les seigneuries en chaudrons de fonte, en outils divers et même en canons. Ce n'est que plus tard, sous le régime anglais et par la suite l'intégration des Townships, que l'on assiste au développement de Drummondville et des Bois-Francs.

DES ACTIVITÉS POUR TOUS

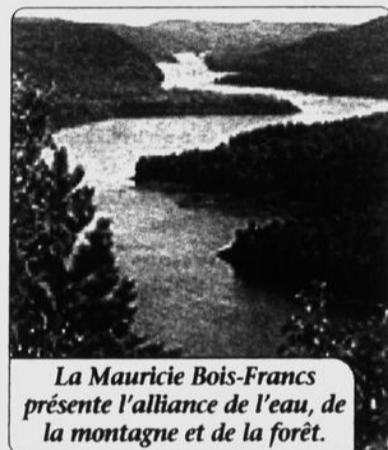
Des randonnées équestres aux bases de plein air, des visites de musées aux croisières de détente, des activités sportives aux festivités, tout est au rendez-vous en Mauricie-Bois-Francs pour satisfaire pleinement chaque membre de la famille. Vous recherchez un endroit paisible pour relaxer le temps d'un week-end? Cette région vous enchantera! Des auberges sympathiques vous offrent des forfaits irrésistibles, tandis que de multiples

festivités vous invitent au divertissement: du folklore au western, des courses automobiles aux arts de la scène en passant par la poésie... chaque événement saura vous passionner.

Sans oublier que la Mauricie-Bois-Francs vous réserve de nombreux théâtres d'été, deux parcs nationaux, deux réserves fauniques et un immense territoire de chasse, de pêche et de plein air.

Pour de plus amples renseignements sur cette région ou tout simplement pour prendre connaissance des forfaits offerts, vous pouvez vous procurer le petit guide touristique en téléphonant à l'agence au 450-358-2413 ou en communiquant chez Tourisme Québec au 1-800-363-7777. ■

L'architecture y est diversifiée.



La Mauricie Bois-Francs présente l'alliance de l'eau, de la montagne et de la forêt.

L'AUTO

Les véhicules 2001 bientôt dans les salles de montre



**JEAN-FRANÇOIS
GUAY**

Au cours des prochaines semaines et mois à venir, plusieurs manufacturiers présenteront officiellement leurs nouveaux modèles 2001. En voici un bref aperçu.

ACURA

Pour ne pas s'en laisser imposer dans la catégorie des véhicules sport utilitaires par Infinity et Lexus, Acura dévoilera l'automne prochain un utilitaire sport baptisé MD-X. Au menu: traction intégrale, moteur V6 3,5 litres de 240 chevaux, transmission automatique à 5 rapports et suspension entièrement indépendante.

BMW

D'une génération à l'autre, BMW demeure fidèle à ses habitudes et continue à dévoiler progressivement les différents modèles de sa populaire Série 3. Ainsi, après la berline (1999), le coupé (1999 1/2) et la décapotable (2000), BMW se prépare à présenter la M3 (2000 1/2). Cette dernière devrait être aussi musclée que la version européenne dont les 343 chevaux lui permet d'accélérer de 0 à 100 km/h en 5 secondes.

CHRYSLER

En 2001, la berline Cirrus disparaîtra définitivement des salles de

montre. Pour la remplacer, Chrysler grossira la gamme Sebring, déjà composée d'un coupé et d'un cabriolet, en ajoutant un modèle berline. Pour l'occasion, les modèles Sebring seront entièrement redessinés et des nouveaux moteurs plus modernes animeront les trois modèles. Un moteur 4 cylindres 2,0 litres et un V6 2,7 litres seront au programme.

FORD

Afin de demeurer le numéro un mondial des camionnettes, Ford sera très actif dans toutes les catégories en 2001. Ainsi, la mini-camionnette Ranger sera entièrement redessinée, alors que la fourgonnette Windstar proposera une carrosserie légèrement retouchée. Ford s'attaquera également à la catégorie des mini-utilitaires (Honda CR-V, Suzuki Vitara, Toyota RAV4) en offrant l'Escape. Ce petit utilitaire sera animé par un 4 cylindres de 2,0 litres ou un V6 de 3,0 litres.

GM

Afin de sortir de sa trop longue torpeur, le numéro un mondial de l'automobile ne dormira pas au gaz au cours des prochains mois. Ainsi, après le dévoilement de l'audacieux Pontiac Aztec, un véhicule sport récréatif ingénieux mais controversé. GM lèvera le voile sur l'Oldsmobile Bravada, un véhicule sport utilitaire de taille moyenne entièrement nouveau. Le Bravada sera le premier véhicu-



En 2001, Mazda dévoilera le Tribute, un nouveau véhicule sport utilitaire.

le d'une longue série à utiliser une nouvelle plate-forme et un nouveau moteur 6 cylindres en ligne 4,2 litres de 250 chevaux (en remplacement du V6 4,3 litres). La prochaine génération des Chevrolet Blazer et GMC Jimmy sera conçue à partir des mêmes éléments.

Il y a dix ans, si on vous avait dit que la division Buick de GM allait fabriquer un véhicule utilitaire au début de l'an 2000, l'auriez-vous cru? Pourtant, c'est bien ce que fera Buick avec son modèle Rendezvous 2001. Comme le prochain MD-X d'Acura, le Buick Rendezvous sera animé par un moteur V6 et il fera concurrence aux Lexus RX300 et Mercedes-Benz ML320. À propos, contraire-

ment au Pontiac Aztec, la silhouette du Rendezvous fera l'unanimité. Elle est plus élégante et plus raffinée que celle de son cousin.

À surveiller également, la camionnette Avalanche 4 portes avec caisse courte de 63 pouces, et la nouvelle version plus petite du Hummer nommée H2 (récemment, Hummer a été acheté par GM).

HYUNDAI

Au cours des prochaines semaines, les concessionnaires Hyundai devraient recevoir le Santa Fe. Un nouveau et joli utilitaire sport à traction intégrale et moteur V6 optionnel.

LEXUS

La division de luxe de Toyota proposera en 2001 une LS400 entièrement redessinée avec un Cx de 0,25 (le plus bas de l'industrie). Pour l'occasion, elle sera rebaptisée LS430 à cause de la cylindrée plus élevée de son moteur V8. La très attendue berline sport IS300 fera également ses débuts.

NISSAN

Nissan dévoilera une camionnette Frontier 2001 redessinée et plus puissante (V6 3,3 litres de 170 chevaux).

TOYOTA DÉVOILE DEUX VUS

En plus de son gros utilitaire sport Sequoia appelé à concurrencer les gros Ford Expedition et GMC Yukon, Toyota dévoilera deux nouveaux véhicules sport: le Highlander et le RAV4 de deuxième génération. Le Highlander sera un véhicule de taille intermédiaire à 4 portes animé par un moteur V6 de 220 chevaux. Quant au prochain RAV4, il sera plus large, plus haut et son empattement sera allongé. Il sera propulsé par un nouveau moteur 2,0 litres de 148 chevaux.

SUZUKI

Une version à empattement allongée du Grand Vitara, le XL6, devrait faire ses débuts en 2001. Ce petit utilitaire sport proposera une troisième banquette à l'arrière. ■

INTERNET

Vie privée et «nétiquette»



**PIERRE
MARCHESSEAU**

Actuellement, il n'y a pas de débat plus chaud que celui concernant l'accès à l'information privée.

La nature «grande ouverte» de l'Internet, et son immense pouvoir pour y transiger des informations, en font un outil de choix pour certains individus qui veulent en savoir plus à propos de vous que vous aimeriez qu'ils en sachent.

Les technologies, comme celles des témoins (cookies), rendent vos habitudes web disponibles aux publicitaires. Les sites commerciaux transactionnels peuvent faire un suivi ponctuel de vos achats en ligne. Votre employeur peut lire vos courriels. La Loi, quant à elle, est encore remplie de vide juridique. Avec toutes ces possibilités, comment protéger sa vie privée lorsque l'on navigue sur le web?

La première chose à se rappeler est que personne ne peut obtenir l'information que vous ne mettez pas sur Internet. Ça semble sauter aux yeux, pas vrai? En d'autres mots, si vous ne voulez pas que certains connaissent votre numéro d'assurance social, alors ne le divulgez pas!

Vous pouvez également envoyer des courriels protégés. Lorsque vous envoyez un courriel à un ami, ce que vous envoyez réellement est une carte postale électronique. En fait, comme les cartes postales mises à la poste, les courriels peuvent être lus à n'importe quel point sur la route qu'emprunte ces courriels entre l'expéditeur et le destinataire. Toutefois, il existe des logiciels de cryptage, tel Pretty Good Privacy (PGP), comme pour cacheter son enveloppe. En effet, PGP crypte vos courriels et seuls les destinataires qui ont la clé de décryptage pourront y accéder. Le plugiciel (plug-in) PGP est disponible sur les sites web plusieurs vendeurs de logiciel de courrier électronique.

Toutefois, le cryptage ne remplace pas les gros bons sens. Ne donnez pas d'informations personnelles sur le web, sauf sur des sites dont vous connaissez bien la réputation. Assurez-vous que vous êtes sur un site sécuritaire avant de donner votre numéro de carte de crédit lorsque vous magasinez en ligne. Vérifiez l'authenticité du site avant de donner toute information personnelle, puisqu'il est tellement facile d'imiter le look d'un site réputé. C'est comme s'acheter une fausse montre Gucci, certains se font avoir d'autres pas.

Si vous faites du cyberbardage (chat), ne donnez jamais votre numéro de téléphone ou adresse personnelle, et ce peu importe depuis combien de temps vous avez rencontré votre interlocuteur en ligne. Pensez-y à deux fois avant de rencontrer en chair et en os vos correspondants web.

Et il y a bien sûr les polluriels (spam mail). Bien qu'ils sont généralement inoffensifs, ils peuvent devenir emmerdants en remplissant constamment votre boîte de courrier électronique. Vous pouvez éviter ces courriels non désirés en ne donnant jamais votre adresse de courrier électronique.

En fait, personne n'a besoin de connaître votre adresse, sauf bien entendu les gens avec qui vous voulez réellement entretenir une correspondance électronique. Un conseil, ne signez qu'avec un fournisseur d'accès Internet qui vous offre une garantie écrite concernant sa politique anti-pollurriel. Dans plusieurs cas, ces fournisseurs pourront même filtrer

pour vous ces polluriels avant même qu'ils ne puissent atteindre votre boîte de courrier électronique.

ÉTIQUETTE

Puisqu'il n'y a pas vraiment d'autorités qui régissent Internet et que les fournisseurs d'accès sont trop occupés pour faire un suivi de ce que font leurs clients, la courtoisie en ligne a émergé implicitement d'un consensus général. Des conventions dans les courriels en passant par les canaux de cyberbardage, tout ce qui touche le «Nétiquette» est supervisé par les utilisateurs eux-mêmes.

Le «nétiquette», c'est un ensemble des conventions de bienséance régissant le comportement des internautes, notamment lors des échanges dans les forums ou par courrier électronique. Aussi, ne vous faites pas d'illusions, le «nétiquette» est bien présent sur le web. Si vous dépassez les conventions, vous vous ferez reprendre rapidement par les internautes plus habitués.

Il est donc recommandé de suivre les conventions d'usage sur Internet. Votre fournisseur d'accès dispose probablement de ses propres règles de bienséance en ligne. Toutefois, il existe quelques règles de base qui vous faciliteront la vie sur le web.

Pas de rudesse : Cette règle est aussi appelée «foutez-moi la paix». Lorsque vous envoyez un courriel, rencontrez quelqu'un en cyberbavardage ou communiquez avec quiconque, vous ne devez jamais les menacer, intimider ou attaquer verbalement. Respecter l'opinion des autres est la meilleure chose à faire. Dans certains cas, des personnes quelque peu abusives ont eu à faire face à la justice.

Pas d'excès : Internet étant une ressource que l'on se partage, une sur-utilisation de ses ressources est inacceptable. Envoyer des courriels non sollicités, afficher des informations non véridiques, sont quelques-uns des comportements antisociaux du web.

Ne criez pas : Dans le langage Internet, ÉCRIRE EN LETTRES MAJUSCULES signifie CRIER. Alors, baissez le ton, et écrivez vos messages en utilisant les mêmes conventions que le courrier papier.

Pas de questions stupides : Rien ne vous vaudra plus les foudres de responsables de sites web si vous posez une question qui se trouve déjà dans la «FAQ», soit la section Foire aux Questions. Avant de poser une question qui a été posée des milliers de fois, visiter cette section.

Pas de sollicitation commerciale : Si vous êtes impliqué dans une activité pyramidale, ou croyez avoir inventé le bidule qui vous rendra riche instantanément, gardez-le pour vous, ...ou du moins en dehors de canaux de discussions sur le web. Internet est en train de devenir une infrastructure économique où des règles commerciales doivent être observées. Si vous sollicitez d'autres internautes en cyberbavardage, par exemple avec des «cliquez ici et devenez riches», vous serez vite banni.

Évidemment, cette liste n'est pas exhaustive, ... loin de là. Aussi, n'hésitez pas à demander la liste des politiques d'usages de votre fournisseur d'accès Internet.

Si vous avez des questions et/ou commentaires, n'hésitez pas à communiquer avec moi. Mon adresse courriel est la suivante : pierre@marchesseault.com

SITE À VISITER

Parc Safari Hemmingford
<http://www.parc-safari.com/>

Le temps des vacances vient d'arriver, et nul doute qu'il faut en profiter, ... les beaux jours comme les jours de pluies. Aussi, le site web du Parc Safari Hemmingford vous offre une panoplie de jeux à faire à la maison, comme pour continuer à apprécier cet endroit unique entre vos visites au cours de la période estivale qui s'amorce.

Le site n'est pas le plus «design» que l'on puisse trouver. Toutefois, il est facile à naviguer et présente une information complète sur les activités du Parc. C'est sous la rubrique «Les Jeux» que l'on trouvera la section la plus interactive du site. Des pages à colorier à la publication de dessins, les jeunes et les moins jeunes y trouveront des activités intéressantes et auront la possibilité de participer au développement de cette section du site. Allez-y poser des questions. Pour l'instant, cette section est vide, mais avec notre participation, elle pourrait devenir rapidement un trésor de renseignements des plus intéressants.

Une seule ombre au tableau, la page d'ouverture vous invite à choisir entre base et haute résolution, ce qui est à mon avis superflu. En effet, les résolutions 640 x 480 constituent moins de 3 % des configurations d'ordinateurs aujourd'hui. Ainsi, la page vient ralentir l'élan des internautes et, dans bien des cas, ceux-ci préféreront ne pas faire de choix par crainte de modifier quelques choses à leur ordinateur. Il ne faut pas oublier que lorsque l'on offre un choix «technologique», sept internautes sur dix reculeront plutôt que de cliquer sur une option, ... ça c'est prouvé depuis bien longtemps.

Toutefois, sans hésitation, cliquez sur la haute résolution 800 x 600!

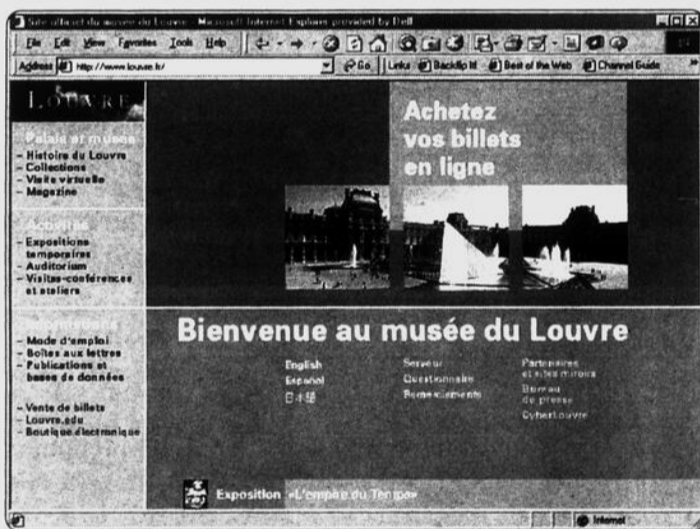
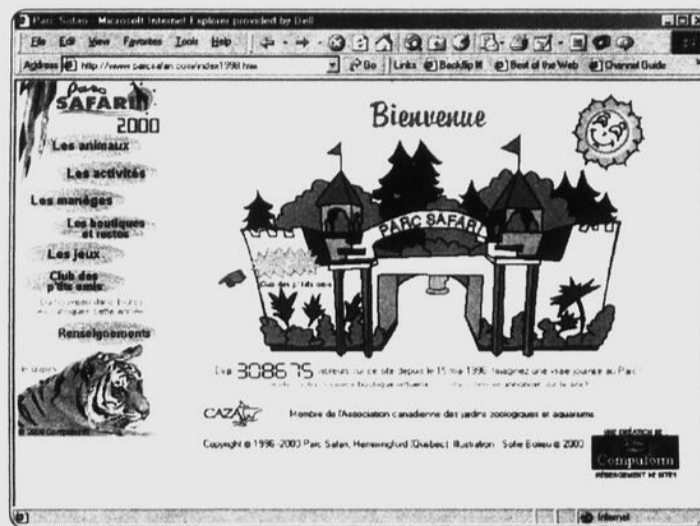
Site officiel du musée du Louvre
<http://www.louvre.fr/>

Le musée du Louvre est, sans contredit, une des plus grandes ressources d'arts de la planète. Cet immense trésor est tout aussi bien organisé sur le web qu'au palais du musée proprement dit. En fait, le site web officiel du musée n'est pas un complément, mais une invitation à la découverte d'un des plus endroits au monde.

Le site web est organisé de façon simple et sobre. Trois grandes catégories vous sont offertes à partir desquelles, il sera facile de vous diriger rapidement vers l'information de votre choix. Toutefois, une particularité intéressante du site vient de la section Louvre.edu, un service éducatif en ligne qui offrant un ensemble de ressources sur les arts et civilisations qui sont représentés dans les quelque 350 salles du palais du musée. Bien que le service coûte 240 francs, vous pourrez bénéficier d'une visite d'un jour sans frais.

Évidemment, une visite virtuelle du musée vous est également proposée. Les neuf grandes sections du musée vous offrent près de 75 vues panoramiques (360 degrés) des différentes salles d'exposition. La qualité des photos n'est pas à la hauteur de la réputation du musée, mais elle vous donnera un aperçu de ce que représente une visite de chacune des salles.

En passant, ne cherchez pas trop, la «Joconde» se trouve dans la Salle des États!



VOYAGES
Gohanne Rawson

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

<p>CIRCUITS EN EUROPE</p> <p>• GRAND TOUR D'EUROPE Départ garanti le 10 septembre 19 jours 26 repas inclus à partir de TARIF RÉSERVÉZ-TÔT POUR UN TEMPS LIMITE OCC. DOUBLE 2 799\$</p> <p>• POPULAIRE France, Suisse, Italie Départ garanti le 1er septembre 16 jours 23 repas inclus à partir de TARIF RÉSERVÉZ-TÔT POUR UN TEMPS LIMITE OCC. DOUBLE 2 899\$</p>	<p>LAS VEGAS</p> <p>• VOL SEULEMENT 3 NUITS 599\$ Départs les vendredis du 6 octobre au 8 décembre 2000 à partir de 729\$ Vols directs de Mirabel</p> <p>VOL SUR FORT LAUDERDALE Départ 19 août TARIF ADULTE 1 SEMAINE 299\$</p>
--	--

Région Bedford, contactez Jacques ou Diane 248-2516

ASTROLOGIE



Les prévisions
de la semaine

AVEC FLEUR D'ANGE
450-229-3263

Semaine du 28 juin au
4 juillet 2000

BÉLIER

21 MARS AU 20 AVRIL

Vous vivrez dans un climat joyeux et serein. Amour: période propice dans le domaine du coeur. Santé: attention aux abus de toutes sortes. Travail: profitez-en pour mettre sur pied vos projets.
2-6-11-15-26-29

TAUREAU

21 AVRIL AU 20 MAI

Vous désirez fortement vous faire connaître. Amour: vous avez envie de plaire davantage. Santé: attention au gras. Travail: des occasions se présenteront à vous, restez vigilante(s).
7-9-20-40-41-47

GÉMEAUX

21 MAI AU 21 JUIN

Vous êtes dynamique et enthousiaste dans ce que vous faites. Amour: en général tout va bien. Santé: une nouvelle vitalité. Travail: période qui s'annonce favorable.
2-5-22-25-27-31

CANCER

22 JUIN AU 23 JUILLET

Vous vivrez dans un tourbillon de joie imprévu et heureux. Amour: période heureuse qui s'annonce pour vous. Santé: votre moral se porte bien. Travail: ayez confiance en votre initiative.
11-25-26-29-36-39

LION

24 JUILLET AU 23 AOÛT

Vous porterez plus attention aux gens qui vous veulent du bien. Amour: vous passerez du bon temps en merveilleuse compagnie. Santé: vous déborderez d'énergie. Travail: meilleures périodes au point de vue financier.
9-12-23-25-37-41

VIERGE

24 AOÛT AU 23 SEPTEMBRE

Vous aurez une pleine maîtrise de vous-même. Amour: profitez des bons moments. Santé: évitez le surmenage. Travail: avancement.
2-7-9-12-30-33

BALANCE

24 SEPTEMBRE AU 23 OCTOBRE

Vous êtes d'une nature éloquente. Amour: vous réussirez à atteindre vos buts. Santé: vous serez en excellente forme. Travail: vous menerez à bien vos transactions.
4-8-11-29-44-45

SCORPION

24 OCTOBRE AU 22 NOVEMBRE

Il y aura certains changements au début de la semaine. Amour: événement heureux. Santé: satisfaisante. Travail: association bénéfique.
1-7-10-14-30-37

SAGITTAIRE

23 NOVEMBRE AU 21 DÉCEMBRE

Vous aurez envie de changer d'air. Amour: soyez plus délicate(s) avec l'être aimé. Santé: les migraines sont à surveiller. Travail: attention à votre jugement.
3-14-15-21-30-41

CAPRICORNE

22 DÉCEMBRE AU 20 JANVIER

Vous passez une période qui vous demande de garder la tête froide. Amour: une certaine solitude. Santé: vous avez besoin de faire le point. Travail: il faudra mettre de l'ordre dans vos affaires.
3-4-15-21-29-30

VERSEAU

21 JANVIER AU 19 FÉVRIER

Vous recevrez une bonne nouvelle. Amour: vous vivrez des émotions très fortes. Santé: tout va bien de ce côté. Travail: vous connaîtrez une amélioration générale.
17-21-28-32-34-39

POISSONS

20 FÉVRIER AU 20 MARS

Période de transformation. Amour: vous recevrez beaucoup d'amour et de compréhension. Santé: attention aux refroidissements. Travail: passez à l'action dans vos projets.
6-9-12-25-32-36

COMMUNICATION-QUÉBEC PEUT VOUS AIDER

Conseils avant d'entreprendre un voyage à l'étranger



KAROLE LAMER

Deux choses s'avèrent primordiales lorsqu'on décide d'entreprendre un voyage: un minimum de connaissance de soi et un maximum de connaissances sur le pays où on a décidé de se rendre. Si vous êtes une personne pleine de vitalité, aimant l'imprévu et ne dédaignant pas les situations un peu risquées, vous serez probablement malheureux dans un environnement uniquement amical et vous commettriez une erreur en visitant des endroits où règnent la misère et les troubles sociaux.

À l'heure actuelle, une vingtaine de pays sont considérés par les observateurs du monde politique comme non recommandables à cause de troubles divers menaçant la sécurité des voyageurs. Un simple appel au ministère canadien des Affaires extérieures suffit pour obtenir un portrait socio-politique précis du pays de votre choix. Pour les renseignements à caractère touristique, rendez-vous dans une agence de voyages ou consultez l'ambassade ou le consulat du pays concerné. Si la situation politique est notablement instable, enregistrez-vous à l'ambassade ou au consulat canadien le plus proche. L'une des fonctions de nos missions diplomatiques est de porter assistance aux ressortissants de notre pays. On peut donc en user sans gêne. Toutefois, les problèmes de logement ou de voiture ne regardent que vous; votre ambassadeur n'en a que faire.

PARTIR PLEIN D'ASSURANCES

En voyage plus que jamais, le coût d'une bonne police d'assurance représente bien peu de chose en comparaison des complications qu'elle vous évitera. Bien que le régime d'assurance-maladie du Québec soit considéré comme l'un des meilleurs au monde, il est complètement illusoire de croire qu'il

puisse offrir une protection totale partout dans le monde. De fait, si votre état de santé requiert des soins immédiats ou une hospitalisation urgente à l'étranger, la Régie de l'assurance-maladie du Québec (RAMQ) ne vous remboursera qu'une portion des frais encourus. Le reste devra donc être assumé par vous... ou par votre compagnie d'assurance. Lorsqu'on sait qu'aux États-Unis seulement, les coûts médicaux sont de quatre à cinq fois plus élevés que chez nous, on comprend qu'il est impératif de se doter d'une bonne assurance médico-hospitalière lorsqu'on a à se déplacer hors du pays.

AUX ADORATEURS DU SOLEIL

Preuve a été faite que les brûlures de surexposition au soleil augmentent à la longue les risques de cancer de la peau, ce qui devrait être bien suffisant pour se convaincre de l'utilité des crèmes solaires. Mais ce ne sont pas les seuls dommages que peut causer le soleil. Les rayons ultraviolets (UV) que contient la lumière solaire peuvent aussi entraîner un vieillissement précoce de la peau (amincissement de l'épiderme, taches brunes et rides).

Ne croyez pas que les nuages, les parasols et les chemises de coton blanc vous dispensent de vous protéger de ces néfastes rayons. Un ciel nuageux laisse passer plus de 80% des ultraviolets, un parasol 50%. Les tissus minces sont quant à eux traversés sans qu'on s'en rende compte. Les enduits de protection demeurent la seule protection vraiment efficace.

Encore faut-il que la crème solaire affiche un facteur de protection (FPS) adéquat. Un FPS en deçà de 15 est considéré par les dermatologues comme insuffisant pour la plupart des pays des tropiques. Les personnes de type nordique et les enfants nécessitent un facteur de protection plus élevé. L'enduit solaire doit être appliqué de 30 à 60 minutes avant l'exposition au soleil

et faire l'objet d'une nouvelle application à toutes les deux heures et après chaque baignade.

PASSEPORT PERDU? PAS DE PANIQUE...

Égarer ou se faire voler son passeport en pays inconnu représente certes une expérience un peu stressante. Le petit livret bleu n'est-il pas, après tout, votre seul lien avec la maison? Plus que deux choses à faire alors: aviser la police locale et gagner la mission diplomatique canadienne la plus proche. Là, on vous émettra un nouveau passeport sur présentation de documents prouvant votre citoyenneté canadienne.

C'est ici que la précaution de conserver en un endroit sûr votre certificat de naissance s'avère judicieuse. Une photocopie de la page d'identification de votre passeport accélère parfois grandement les procédures. Un citoyen dans l'impossibilité de produire une pièce d'identité se voit décerner un «document d'urgence» lui permettant de revenir au pays mais ne remplaçant en aucune façon le passeport.

Pour voyager en toute tranquillité, informez-vous sur les brochures d'information disponibles à Communication-Québec, situé au 109, rue Saint-Charles, à Saint-Jean-sur-Richelieu. Pour nous joindre composez le 346-6879. ■

ALCOOL

Aider les autres

Le programme A.A. est un programme de charité parce que le vrai sens du mot charité c'est de nous soucier assez des autres pour désirer véritablement les aider. Pour obtenir pleinement les avantages de cette méthode, nous devons essayer d'aider d'autres alcooliques. Nous pouvons essayer d'aider quelqu'un, tout en pensant que nous n'avons pas réussi, mais cette semence germera peut-être un jour. Nous ne savons jamais les résultats que même une seule de nos paroles peut produire. Mais le point principal, c'est de désirer vraiment aider les autres, avec ou sans succès.

Avons-nous la véritable charité?

Il y a réunion lundi au sous-sol de l'église Saint-Athanase, Iberville (coin 9^e Avenue et 1^{re} Rue) à 20 heures et au 795, Châlet des loisirs, rue des Loisirs, Saint-Blaise, à 20 heures.

P.S.: Si tu penses avoir un problème avec l'alcool? Appelle Alcooliques Anonymes au 347-6580. ■



Ambulance, police, pompiers :	911
Sûreté du Québec (urgences) :	310-4141 (*4141 cellulaire)
Info-Santé :	(450) 349-3000
CLSC-CHSLD Champagnat de la Vallée des Forts :	(450) 358-2572
Croix-Rouge (urgence sinistres) :	1 877 362-2433
La ligne parents :	(514) 288-5555
Info-dépression :	1 800 268-0999
Tel-Jeunes :	(514) 288-2266
Protection de la jeunesse :	1 800 361-5310
Drogue - aide et référence :	1 800 265-2626
Centre de prévention du suicide du Haut-Richelieu :	(450) 348-6300
Coup d'Elle (femmes victimes de violence) :	(450) 346-1645
La Gare (hommes violents) :	(450) 357-9887
Centre de référence du Gand Montréal :	(450) 527-1375
Centre de référence du Centre d'action bénévole de Saint-Jean-sur-Richelieu :	(450) 347-7527

EN CAS D'URGENCE



Donner du sang,
une question de vie.

Info-Collecte

(514) 832-0873

1 800 343-SANG

Site internet

www.hema-quebec.qc.ca



ON RECYCLE

Un règlement sur la récupération de la peinture vient d'être adopté



MARIE-LINE DUROCHER

Il se vend plus de 50 millions de litres de peinture par année au Québec! Quatre à cinq millions de litre deviennent des résidus tout comme les 18 millions de contenants de peintures

vides.

Les rebuts de peinture font partie de la catégorie des résidus domestiques dangereux dont ils représentent près de la moitié des quantités. L'importance que représente la récupération des produits dangereux est due à leur caractère toxique, inflammable, explosif ou corrosif. Ils peuvent contaminer

l'environnement et être nocifs pour la santé lorsqu'ils sont éliminés ou rejetés dans la nature.

Dans le cadre du plan d'action québécois sur la gestion des matières résiduelles 1998-2008, le ministère de l'Environnement veut parvenir à des résultats concrets. Dans ce but, le ministre de l'environnement, Paul Bégin, vient d'annoncer l'adoption du Règlement sur la récupération et la valorisation des contenants de peinture et des peintures mis au rebut.

Avec la mise en vigueur du règlement, le gouvernement du Québec vise à mettre en valeur 25% des contenants de peinture mis en marché annuellement d'ici 2002, 50% de ces contenants d'ici 2005 et 75% à compter de 2008.

Ce nouveau règlement touche la plupart des produits de peinture et ses dérivés: Latex; Vinyle; Acétate de vinyle; Acrylique; Alkyde; Époxyde; Uréthane; Polyuréthane; Teinture à bois; Apprêt; Vernis; Laque; tout produit similaire destiné à des fins d'entretien, de protection ou de décoration; Revêtement marin, industriel ou pour carrosserie

Le gouvernement du Québec met présentement l'accent sur l'alliance entre les organismes municipaux, les entreprises, les

groupes environnementaux ainsi que l'ensemble des québécois et des québécoises pour mener à bien le projet 1998-2008. C'est ici qu'entre en jeu le concept de responsabilité qui revient aux entreprises productrices de ces produits. Là dessus le ministre Bégin est clair: «elles seront tenues de valoriser la totalité des contenants récupérés ainsi que les résidus de peinture.»

Or, dans la région, Compo-Haut-Richelieu se montre comme le chef de file en ce qui concerne la récupération des résidus domestiques dangereux. Il n'y aura pas vraiment de changements apportés puisque Compo-Haut-Richelieu travaille conjointement avec les Rona et la région pour la récupération de la peinture. Cependant, le gouvernement valorisera le respect du règlement. Quant à Compo-Haut-Richelieu, elle s'investira dans une incitation plus grande sur la valeur de la récupération.

Ainsi, le plan d'action québécois sur la gestion des matières résiduelles 1998-2008 ne semble plus une mission impossible. Élaboré par le ministère de l'Environnement, le plan vise à faire progresser le Québec sur la voie du développement durable. En d'autres termes, on recherche la sauvegarde de nos ressources pour les générations futures.

VOS YEUX

Les yeux et le diabète



CÉLINE ÉTHIER

Le diabète est sans doute un des plus grands fléaux des années 2000, en même temps qu'un des plus grands défis pour le système de santé.

Le nombre de patients atteints de cette maladie jusqu'ici incurable ne cesse d'augmenter régulièrement. On prévoit que, d'ici une dizaine d'années, quelque 25% de la population adulte sera affectée par cette maladie. Un des plus grands problèmes auxquels sont confrontés les soignants est le fait que près de la moitié des diabétiques ignorent qu'ils le sont.

La très grande majorité des diabétiques (90%) souffrent du diabète de type 2, touchant traditionnellement les adultes de plus de 35 ans, souvent obèses et avec des antécédents familiaux diabétiques (père, mère, frère ou soeur). Ce qui est de plus en plus inquiétant, c'est que ce type de diabète, qui ne touchait que les adultes, se retrouve de plus en plus souvent chez les enfants obèses et sédentaires, les exposant à des problèmes de santé importants à moyen et long terme.

Il ne faut pas confondre le diabète de type 2 avec celui de type 1, dont les symptômes sont plus aigus et sévères, et qui se manifeste chez les sujets plus jeunes. Une des grandes distinctions qu'on pourrait faire entre les deux types tient au fait que le diabète de type 1 (environ 10% des diabétiques) est imprévisible alors que celui du type 2 pourrait, la plupart du temps, être évité par une meilleure prévention (alimentation, activité physique, etc.). La distinction entre les deux types de diabète établie en fonction de l'âge d'apparition de la maladie semble toutefois de moins en moins vraie. Comme nous le disions plus haut, le type 2, qui s'adressait presque exclusivement aux adultes d'âge mûr, affecte les gens de plus en plus jeunes. On n'y gagne pas toujours au change en jouant au Nintendo...

Au-delà des problèmes de cœur, de reins et de circulation, la perte de vision est l'une des complications fréquentes du diabète mal contrôlé. Même si la vision semble bonne, des maladies oculaires graves peuvent être présentes. Ainsi, une détection précoce de la maladie oculaire ainsi qu'un traitement approprié réduisent de beaucoup les risques de perte de vision. Même si le diabète est une maladie incurable, le contrôle de la glycémie (taux de sucre dans le sang) apparaît comme un facteur clé dans

l'évolution des problèmes. Ainsi, l'évolution des pertes oculaires est généralement plus rapide et plus importante si le diabète est mal contrôlé.

On pourrait se demander quel lien existe entre le diabète et les yeux. Vu que le diabète est une maladie affectant les vaisseaux sanguins, tous les organes sont susceptibles d'être touchés, puisqu'ils sont tous irrigués par les vaisseaux sanguins. Toutefois, les yeux renferment quantité de petits vaisseaux fragiles dont la mauvaise étanchéité peut entraîner des hémorragies et des pertes de vision. C'est exactement comme si l'un des tuyaux de la plomberie de votre maison se mettait à couler, laissant fuir l'eau petit à petit ou plus brutalement, selon l'importance de la fissure. Lorsqu'il y a hémorragie dans l'oeil, le sang se répand dans la rétine ou ailleurs, causant des zones aveugles qui signifient une perte de vision graduelle et irréversible.

La régularité des examens de contrôle chez l'optométriste est primordiale pour quiconque désire épargner sa vision, tant que faire se peut. Il est certain que l'optométriste ne peut stopper une hémorragie ou colmater une fuite, mais il peut, lors d'un examen approfondi de la rétine sous dilatation pupillaire, surveiller l'évolution des signes qui laissent soupçonner des problèmes oculaires imminents et référer rapidement le patient diabétique chez un rétinologue qui verra à effectuer les traitements qui s'imposent.

La fréquence des visites demeure un facteur clé pour le diabétique. L'évolution des problèmes peut être très lente, ou très rapide. Il est de la responsabilité de chacun de s'assurer qu'un examen approfondi des yeux est effectué régulièrement, selon les recommandations de l'optométriste. Habituellement, un minimum d'une visite par année est normal, sauf si des évaluations plus fréquentes sont indiquées.

La prochaine fois que votre optométriste vous demandera si vous avez des problèmes de santé, ne négligez pas de lui mentionner tout problème avec votre glycémie, même si vous croyez que ça n'a pas de rapport avec les yeux... La santé est une affaire globale, et ce qui touche un circuit en affecte la plupart du temps un autre... Agissons avec prudence car, comme le dit le vieux dicton, «mieux vaut prévenir que guérir».

Si vous avez des questions ou commentaires, vous pouvez me joindre au 705, boul. d'Iberville à Iberville, 346-7318.

Bridget Landry
Nicole Sheridan
Socella Bouchard

THÉRAPIES EN RELATION D'AIDE
Adulte, enfant, adolescent et couple
200, rue Longueuil,
Saint-Jean-sur-Richelieu 346-3503

Clinique du

Docteur André Rivard

Traitement des varices et de la couperose
Examen veineux par "DOPPLER"
Traitement d'obésité
Amaigrissement et maintien du poids santé
Médecin omnipratricien membre de la société canadienne de phlébologie

sur rendez-vous

346-7744 315, rue MacDonald, local 106, Saint-Jean-sur-Richelieu

SOLDE

30 à 50% de rabais

sur une grande sélection de montures spécialement identifiées, en plus de profiter du 2 pour 1.*

* Cette offre s'applique à l'achat d'une paire de lunettes (verres et monture) jusqu'au 29 juillet 2000 et ne s'ajoute à aucun autre escompte en vigueur.

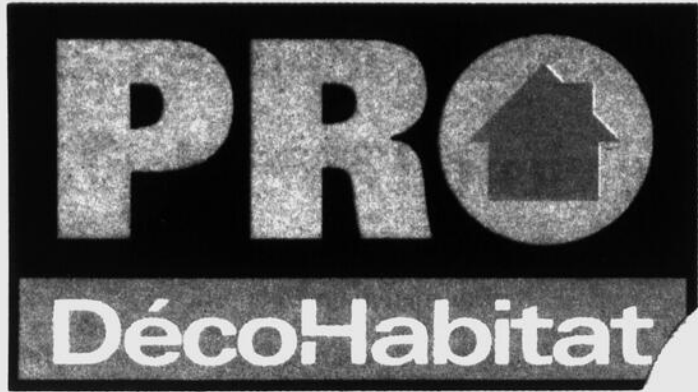
Avec VISA Desjardins, accord D!
Desjardins
votre financement est accord D!

St-Jean-sur-Richelieu
949, boul. du Séminaire N.
348-1155

LUNETTERIE
NEW LOOK

Michel Laurendeau, opticien

Examen de la vue sur place par des optométristes.



Un vent chaud de bas prix

Prix valables jusqu'au 21 juin au 9 juillet 2000

Plus de
200 items
en promotion.
Venez vous
procurer votre
CIRCULAIRE
en magasin.

449⁹⁹\$

FIESTA

Gril 82 000 BTU

Brûleur latéral et brûleur pour rôtisserie
Surface de cuisson 5 936 cm carrés
2267-0392

FIESTA

Appareil de cuisson

pour l'extérieur idéal pour les conserves, friture et préparation de tous aliments à l'extérieur # 2267-0228



Gazebo hexagonal en polyster avec moustiquaire

Vert 5966-0035
Bleu 5966-0043

99⁹⁹\$

Le système entonnoir

TriFlo™

est vraiment génial!

Barbecue au gaz

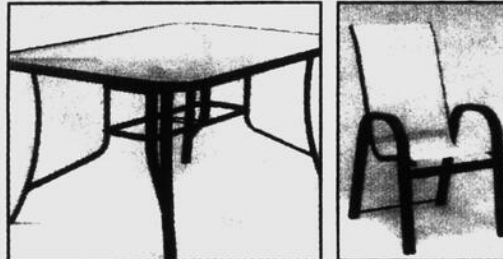
Exclusif dans la région!

(Bonbonne non comprise)
6643-0042

29⁹⁹\$

Pour tous vos projets intérieurs et extérieurs, venez rencontrer nos **PRO** pour une évaluation **GRATUITE!**

Ensemble patio 4 chaises et 1 table



Couleur vert forêt
Seulement

399⁹⁹\$

239⁹⁹\$



Prêt en 60 secondes
Peur du gaz propane? Ne cherchez plus!

Gril «Woodflame»

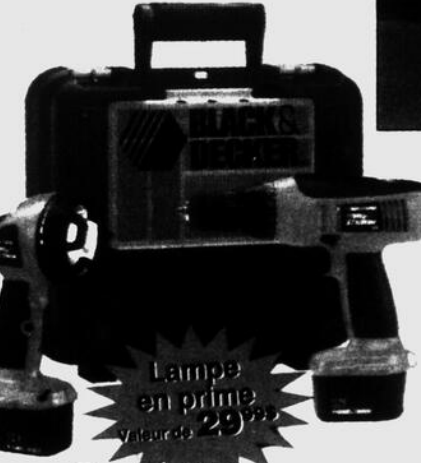
Atteint rapidement une température dépassant 537 degré celsius
Donne aux aliments une saveur inégale, utiliser du bois franc comme combustible, fonctionne avec 4 piles «D» (non comprises)
6677-0066

Foyer extérieur de forme pyramidale
Assemble simple et rapide.
22 x 22 x 44

Support en métal pour gril «Woodflame»
(vendu séparément)
6677-0074



49⁹⁹\$



Perçuse sans fil.

0-800 tr/min. Chargeur, blocs d'alimentation, lame de tournevis réversible et coffret compris.

QUANTITÉ LIMITÉE

138⁹⁹\$

Chaise de parc à dossier en fonte
5953-0428

54⁹⁹\$



Ventilateur tour oscillant
3 vitesses avec minuterie
23 cm x 23 cm x 75 cm
5803-0024

34⁹⁶\$



Renseignez-vous!
Crédit plan disponible

Le plus GROS centre de moulures de la région. Au delà de 450 modèles différents en magasin.

PAYEZ ET EMPORTEZ



CENTRE DE RENOVATION LANDRY

ET ASSOCIÉS INC. Ancien local du Palais de la Rénovation

835, rue Saint-Jacques, Saint-Jean-sur-Richelieu

(450) 358-2555

Jusqu'à épuisement de la marchandise. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités.

**CENTRE DE COUPE
CENTRE DE DÉCORATION
SERVICE DE LIVRAISON
TOUT EN MATÉRIAUX DE CONSTRUCTION**

- RÉPARATION D'OUTILS ET DE PIÈCES
- BOUTIQUE DE DÉCORATION AVEC SERVICE DE DÉCORATION À DOMICILE
- SERVICE DE COUPE DE MÉLAMINE AVEC SCIE HAUTE PERFORMANCE
- SERVICE DE «EDGE»

HEURES D'OUVERTURE

Lun., mar., merc. 8 h à 17 h 30
Jeudi, vend. 8 h à 21 h
Samedi 8 h à 17 h
Dimanche 9 h 30 à 16 h

020012-004-gim