

VIDÉO



Ridley Scott a déjà fait mieux → Page C-10

MUSIQUE



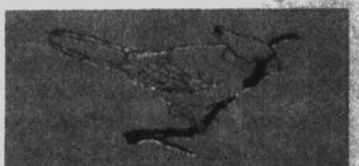
Une avalanche de vedettes → Page C-8

CINÉMA



«Jarhead»: d'un savoureux cynisme → Page C-9

LECTURE



Le vivifiant bilan d'une vie de passion → Page C-7

SOMMAIRE

Horaire Cinéma	C-9
La Boustifaille	C-18
Horoscope	C-22
Automobile	C-22
L'Église	C-19
Jeux	C-16

Week-end

Léo Perreault à Rencontre des Arts

Michel PHANEUF
michel.phaneuf@canadafrancais.com

Il y a un bon moment que Léo Perreault n'avait participé à Rencontre des Arts.

Au moins sept ou huit ans, estime-t-il. Voilà donc qu'à l'invitation du président de Rencontre, Paul Laforest, le sculpteur de Saint-Jean-sur-Richelieu sera de la 15^e édition de cet événement qui se tiendra les 11, 12 et 13 novembre. Avec une présentation spéciale de ses œuvres récentes, et de quelques autres réalisées à différents moments de sa carrière.

Léo Perreault présentera ses œuvres à l'Auberge Le National dans la petite salle située en annexe à l'espace principal d'exposition, salle qui lui sera entièrement consacrée. → Page C-2

GRAND VITARA 2006

4 roues motrices en permanence
Suspension indépendante aux quatre roues.

Location à partir de

299\$ /mois**
pendant 48 mois

Taux d'intérêt annuel de 2,8%
Transport et préparation inclus. Aucun dépôt de sécurité requis.
PDSF: à partir de 24 4955*



NAPIERVILLE SUZUKI

442 St-Jacques
Napierville

(450) 245-0808 (514) 877-4951

SUZUKI
Un mode de vie!

www.GrandVitara.ca

Rencontre des Arts fête ses 15 ans

Michel PHANEUF
michel.phaneuf@canadafrancais.com

La quinzième Rencontre des Arts est sur le point de prendre son envol. C'est en effet vendredi, samedi et dimanche, les 11, 12 et 13 novembre prochains que se tiendra la 15^e édition de cet événement, un événement où le chiffre 15 sera à l'honneur.

Le public pourra ainsi admirer, à l'Office du tourisme et des congrès (ancienne gare du Canadien National, rue Frontenac, en face du Centre des aînés) des œuvres spécialement créées par une trentaine d'artistes qui, sous l'appellation du «Groupe des 15» ont réalisé chacun une toile ou une sculpture dont le sujet est répété 15 fois: 15 papillons, 15 loups, 15 visages, 15 chevaux, 15 oiseaux, 15 enfants...

Au Centre des aînés (125, rue Jacques-Cartier Nord), 40 sculpteurs et 17 peintres exposeront au rez-de-chaussée tandis que plus de 150 œuvres de petits formats réalisées par 24 peintres et 20 sculpteurs seront en montre à l'étage supérieur.

Le Musée du Haut-Richelieu (182, rue Jacques-Cartier Nord) recevra pour sa part 11 peintres et quatre sculpteurs qui présenteront leurs œuvres et donneront des démonstrations de leur savoir-faire. L'animation sera également de mise à l'Auberge Le National (185, rue Jacques-Cartier Nord) où huit artistes accueilleront les visiteurs. Ces derniers pourront également admirer les œuvres du sculpteur johannais Léo Perreault qui présentera une exposition spéciale dans une salle adjacente à la salle principale.

Autre site voisin, l'hôtel de ville de Saint-Jean-sur-Richelieu (188, rue Jacques-Cartier Nord) présentera dans son hall d'entrée les toiles de Louise D. Fortin, tandis qu'au deuxième étage, on pourra voir 22 artistes membres des Aquafolistes de Lévis peindre en direct.

Expo et encan à la Maison Éthier

En plus de recevoir six peintres



Nicole Bolduc, artiste peintre de Saint-Jean-sur-Richelieu, agit cette année à titre de présidente d'honneur des artistes. Elle est également du «Groupe des 15» dont les membres ont réalisé chacun une œuvre spéciale pour les 15 ans de Rencontre, une œuvre reprenant 15 fois un sujet donné.

et deux sculpteurs, la Maison Éthier (126, rue Jacques-Carter Nord, en face de l'ancien Collège militaire) sera l'hôte d'un encan silencieux au cours duquel deux toiles, l'une de Chantal De Serres et l'autre de Michel Ladouceur, seront vendues par le biais d'un encan silencieux. Les profits de cet encan seront versés à la Fondation de l'hôpital du Haut-Richelieu.

Neuf artistes, soit cinq peintres et quatre sculpteurs, seront à la coopérative Art[o] (2, rue Saint-Georges) et animeront les lieux. En plus de voir ces artistes à l'œuvre, les visiteurs pourront aussi admirer 16 tableaux grand format, de même que ceux de Umberto Bruni, invité d'honneur de Rencontre des Arts 2005.

Autre site sur le parcours de l'événement, la Place publique du Vieux-Saint-Jean (entre les rues Saint-Jacques et Charles, rue Richelieu), accueillera six sculptures signées Sophie Richer. Faites de métal et de plexiglas, ces sculptures mesurent chacune 4 pieds par 4 pieds par 10 pieds de hauteur.

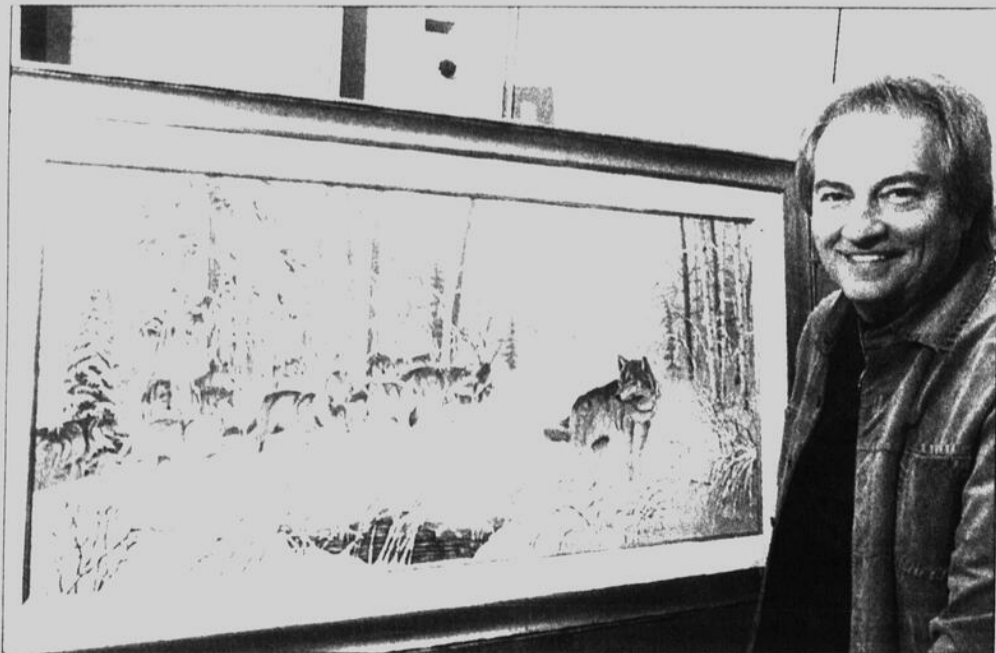
Cette 15^e édition de Rencontre des Arts est placée sous la présidence d'honneur de Carole Thérberge, ministre de la Famille, des Aînés et de la Condition féminine, et sous le haut patronage de Lise Thibault, Lieutenant-gouverneur du Québec, qui sera présente à deux reprises au cours de l'événement, souligne Paul Laforest, président et fondateur de Rencontre. Par ailleurs, Nicole Bolduc, artiste peintre de Saint-Jean-sur-Richelieu, agit à titre de présidente d'honneur des artistes.

Rencontre des Arts 2005 sera ouverte au public de 10 à 21 heures les vendredi et samedi 11 et 12 novembre, et de 10 à 18 heures le dimanche 13 novembre. Le prix d'entrée sera de 15\$ par personne, ce qui donne accès aux huit sites d'exposition de même qu'à une copie (une copie par couple) du catalogue couleurs de l'événement.

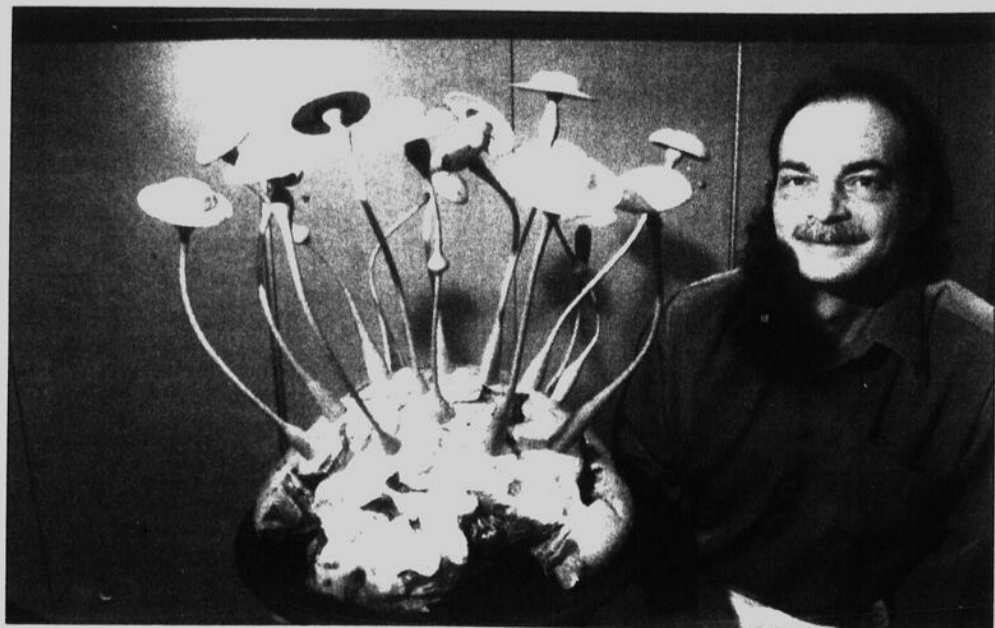
Pour tout renseignement supplémentaire, on peut s'adresser à la Galerie L'Art-Iste au (450) 348-5868, chez Art et Hobby au 347-1517, ou, par Internet, visiter le www.rencontredesarts.com



France Fauteux a quant à elle choisi de représenter le chiffre 15 par le biais d'autant de manchots sous le titre «15 trajectoires».



Les personnes qui aiment les loups apprécieront sûrement ceux qu'a peint Gérald Trudel dans sa toile «15 loups».



Les artistes du Groupe des 15 ont souligné les 15 ans de Rencontre par le biais d'œuvres d'une grande diversité de styles et de thème. Michel Robitaille a ainsi créé une sculpture sur le thème des champignons.

Léo Perreault de retour à Rencontre des Arts

— Suite de la page C-1

Les visiteurs pourront y admirer un choix de plus d'une dizaine de sculptures sur bois, des sculptures de différentes tailles, depuis les petites pièces de quelques pouces de haut jusqu'aux oeuvres grand format, et dont le style va des bas-reliefs à caractère très figuratif aux pièces plus abstraites, plus symboliques.

Reconnu depuis plusieurs années pour la qualité de ses sculptures représentant des oiseaux, des animaux, de même que des édifices et des scènes à caractère patrimonial, Léo Perreault a pris au début de l'an 2000 un virage encore plus personnel, développant un nouveau style qui s'exprime par le biais de formes plus abstraites quoique toujours fluides et harmonieuses.

Plusieurs de ces oeuvres aux noms évocateurs comme *Le flot des âmes*, *Sérénité*, *La mer*, *Désir ardent*, *La parade*, seront en montre à l'Auberge Le National. Des oeuvres sculptées dans des bois tels le noyer noir, le chêne blanc, l'acajou et le jatoba, une essence exotique rappelant un peu l'acajou, indique



Léo Perreault présentera entre autres ses oeuvres récentes dont le style est à la fois plus abstrait et plus symbolique.

l'artiste.

Depuis 32 ans

Léo Perreault s'adonne à la sculpture depuis 32 ans. Artiste professionnel, il enseigne également cet art depuis près de 25 ans.

Au cours de sa carrière, M. Perreault a présenté de nombreuses expositions, non seulement ici dans la région de Saint-Jean-sur-Richelieu

mais ailleurs au Québec, par exemple au Complexe Desjardins, dans des villes comme à Magog et Sherbrooke, dans le Vieux-Québec, etc.

Plusieurs prix sont aussi venus récompenser son talent et son travail au fil des ans. Entre autres, il a été lauréat du deuxième prix au Symposium d'art de Laval pour une oeuvre sur le thème du Grand Verglas. Ses sculptures représentant

des oiseaux, canards, cygnes, grands hérons, etc., lui ont aussi valu des prix lors de différents concours, notamment à Montréal.

Depuis les cinq dernières années, l'artiste johannais a délaissé les oeuvres hautement figuratives pour exprimer des choses plus intérieures par le biais de sculptures de style plus symbolique. «Au lieu que ça vienne de ce que je vois, ces sculptu-

res proviennent davantage de ce que je ressens», explique-t-il à ce sujet.

Cette nouvelle orientation signifie-t-elle pour lui l'abandon des créations plus traditionnelles? «C'est sûr que j'en fais beaucoup moins, convient-il, quoique j'ai en ce moment certaines idées qui pourraient m'amener à explorer d'autres facettes de l'art figuratif».

Au chapitre des projets, Léo Perreault travaille actuellement à la réalisation d'une pièce spéciale, une pièce de grande envergure en noyer noir qui lui a été commandée par un particulier. Outre sa participation à Rencontre, il ne prévoit pas présenter d'autres expositions, du moins pas avant le printemps 2006, souligne-t-il.

Rappelons que les personnes qui désirent voir les oeuvres de Léo Perreault lors de Rencontre des Arts 2005 pourront le faire en se rendant à l'Auberge Le National, 185, rue Jacques-Cartier Nord à Saint-Jean-sur-Richelieu. L'exposition sera ouverte aux visiteurs de 10 à 21 heures les 11 et 12 novembre et de 10 à 18 heures le dimanche 13 novembre.

Le «peintre aux cerises» sera lui aussi à Rencontre

Michel PHANEUF
michel.phaneuf@canadafrancais.com

Un autre artiste dont l'atelier a pignon sur rue dans le Vieux-Saint-Jean sera au nombre des participants à cette 15^e Rencontre des Arts.

En fait, les visiteurs pourront admirer les toiles de Daniel Vincent dans trois endroits différents au cours de Rencontre: au Centre des aînés où il présentera des oeuvres de petits formats, à la coopérative Art[o] où il participera à l'exposition des tableaux de grands formats, et à l'Office du tourisme et des congrès où il est un des artistes du «Groupe des 15» qui ont réalisé une oeuvre reprenant 15 fois le même thème.

Daniel Vincent, que certains surnomment le «peintre aux cerises» en raison de sa prédilection pour ce petit fruit dans ses tableaux, en sera à sa deuxième participation à Rencontre des Arts.

Depuis mars 2005, l'artiste a installé son atelier-galerie sur la rue Richelieu, en association avec Marc Galipeau, un artiste peintre de Farnham, qui prendra lui aussi part à Rencontre (M. Galipeau présentera ses oeuvres au Musée du Haut-Richelieu).

C'est à l'occasion d'une exposition chez Art[o], en février dernier, que Daniel Vincent a développé une affinité avec Saint-Jean-sur-Richelieu. «Pendant cette exposition, j'allais peindre à tous les jours chez Art[o], relate-t-il. Et je trouvais le coin fort beau. Quand quelqu'un m'a mentionné qu'il y avait un local à louer sur la rue Richelieu, j'ai décidé de m'y installer».

Dans ses oeuvres, M. Vincent privilégie le thème des cerises auquel il associe souvent des conte-

nants en verre transparent. «J'aime les cerises pour leur forme, pour leur couleur, pour leur simplicité et pour le mouvement que trace leur queue, explique-t-il. Pour moi tous ces aspects symbolisent l'amour et la paix».

En plus des cerises, l'artiste a aussi commencé à intégrer d'autres fruits dans ses tableaux, des fruits comme les cerises de terre et, tout récemment, des bleuets.

Très occupé au cours de l'été - il a participé à pas moins de 15 expositions, dont deux en France - Daniel Vincent, après sa participation à Rencontre, compte donner plus de visibilité à l'atelier qu'il a ouvert à Saint-Jean-sur-Richelieu. Son associé et lui prévoient entre autres tenir une inauguration officielle de l'Atelier-galerie Vincent et Galipeau au cours du mois de décembre prochain.



Daniel Vincent est surnommé par plusieurs le «peintre aux cerises» en raison de sa prédilection pour ce fruit dans ses oeuvres.

RESTAURANT **aux chutes de Richelieu**
FINE CUISINE ITALIENNE

TABLE D'HÔTE
Midi et soir
Menu gastronomique
BRUNCH
tous les dimanches

**OUVERT À NOËL
ET AU JOUR DE L'AN**
BRUNCH DES FÊTES
de 11 h 30 à 14 h 30
Adultes: 21,95\$ Enfants 12 ans et moins: 10,95\$
SOIRS
TABLE D'HÔTE ET MENU GASTRONOMIQUE
à partir de 21,95\$

185, 1^{re} Rue, Richelieu (450) 880-6689

Buffet Irène
Haut-Richelieu

Contactez nos représentants pour personnaliser vos réceptions!

Campus Fort Saint-Jean
Pavillon Dextraze
15, Jacques-Cartier Nord
Saint-Jean-sur-Richelieu

Reservez dès maintenant!

PARTY DE NOËL
Vendredi 16 décembre

Venez fêter avec votre groupe

- Banquet servi de 18 h 30 à 20 h 30
- Musique, danse, animation

40\$ par personne
Taxes et service inclus

Bye Bye 2005
Samedi 31 décembre
Banquet servi de 18 h 30 à 20 h 30
Danse
Champagne à minuit
Flûtes, serpents, surprises et encore plus!
Buffet de fin de soirée

55\$ par personne
(Taxes et service inclus)

Salles de réception disponibles

(450) 346-5045
buffethri.com

Exposition sur le patrimoine religieux à Saint-Alexandre

Michel PHANEUF
michel.phaneuf@canadafrancais.com

Le presbytère de Saint-Alexandre (447, Saint-Denis à Saint-Alexandre) sera l'hôte d'une exposition sur le patrimoine religieux les samedi et dimanche 12 et 13 novembre prochains de 10 à 16 heures.

Mise sur pied par la Fabrique de la paroisse Saint-Alexandre, cette exposition réunira près d'une centaine d'objets à connotation religieuse, tous assez anciens - la plupart datant d'avant 1950 - et tous en très bon état, nous dit Clarisse Brault, une des responsables de cette activité.

On y verra ainsi des ornements anciens rehaussés de broderies de fils d'or et d'argent; des objets utilisés dans différentes cérémonies, burettes, crécelle, prie-Dieu, sur-

plis et aubes de prêtres, de même que le cierge spécial utilisé autrefois pour la bénédiction des gorges.

Des insignes de sociétés à caractère religieux comme la Ligue du Sacré-Coeur et les Dames de Sainte-Anne, ainsi que des statues, certaines peu courantes comme celles de Sainte-Germaine et de Saint-Martin de Porres, un saint que l'on invoquait pour se protéger des rats et de la vermine, seront également exposés.

A cela s'ajoutent des ornements de velours de différentes couleurs, des bréviaires, des livres de chant grégorien, de plain-chant, et une foule d'autres accessoires évoquant la pratique religieuse d'une autre époque.

Voilà une bonne quinzaine d'années qu'une telle exposition

n'avait pas été présentée à Saint-Alexandre, nous dit Mme Brault. Celle qui prendra l'affiche samedi et dimanche devrait donc intéresser nombre de gens, tant par son caractère historique que par la qualité des objets présentés. «Les experts en patrimoine religieux qui ont vu notre collection ont été étonnés, non seulement par l'excellent état de conservation des objets qui la composent, mais aussi par le fait que cette collection est remarquablement complète», souligne-t-elle.

Quatrième bazar

Une autre activité se déroulera au presbytère de Saint-Alexandre au cours de ces mêmes deux journées. Il s'agira du «Chic bazar alexandrin» qui sera de retour pour une quatrième année consécutive.



Clarisse Brault, historienne et membre de la Fabrique de la paroisse Saint-Alexandre, est une des responsables de l'exposition sur le patrimoine religieux.



Cette exposition réunira près d'une centaine d'objets anciens à connotation religieuse.

Fern St-Hilaire Courville expose ses oeuvres au Châtelet

La Galerie d'art Le Châtelet présente depuis le 4 novembre dernier une exposition des oeuvres de Fern St-Hilaire Courville, artiste peintre.

Originaire de Lac Mégantic, Mme St-Hilaire Courville éprouve depuis toujours une passion pour les arts, passion qui l'a amenée à se réaliser dans plusieurs domaines tels le macramé, le tricot, le décapage et la teinture de meubles antiques. Elle a aussi pratiqué la peinture sur bois durant trois années avec Chantal Mainguy comme professeure.

Retraitée depuis peu, elle caressait déjà le projet de s'adonner à la peinture à l'huile, ce qu'elle a dé-



Fern St-Hilaire Courville

buté en septembre 2004, assistée de sa professeure, Denise Goulet Raymond. Étant une amatrice de la nature et du plein air, l'artiste trouve sa principale source d'inspiration dans les paysages et les fleurs.

Le vernissage de l'exposition aura lieu le dimanche 13 novembre de 10 à 17 heures après quoi les oeuvres de Mme St-Hilaire Courville demeureront à la galerie d'art jusqu'au 27 novembre inclusivement.

La Galerie d'art Le Châtelet est située au 780, rue Saint-Jacques à Saint-Jean-sur-Richelieu et pour toute information, le numéro de téléphone à composer est le (450) 346-4920. ●

Denis Tondreau expose aux Halles

Les toiles de Denis Tondreau seront à l'honneur les samedi et dimanche 12 et 13 novembre prochains aux Halles Saint-Jean. À l'invitation des responsables du centre commercial, l'artiste peintre y tiendra en effet une exposition de ses oeuvres de 10 heures à 16h30 Place de l'Horloge durant ces deux jours.

M. Tondreau y présentera alors une vingtaine de tableaux, acryliques, acryliques sur carton et aquarelles. Parmi ces oeuvres, on retrouvera des paysages et des scènes champêtres peints avec la grande précision et le souci du détail qui caractérisent le style de Denis Tondreau.

L'artiste exposera également des

oeuvres d'un style différent, des oeuvres plus abstraites qu'il a commencé à peindre voilà quelques années. Quoique moins figuratives, ces nouvelles créations puisent elles aussi leur essence dans la nature qui demeure toujours sa principale source d'inspiration, souligne-t-il.

Voilà plusieurs années que Denis Tondreau n'avait pas présenté d'exposition dans la région. Celle qui prendra l'affiche aux Halles en fin de semaine prochaine permettra donc au public de renouer avec cet artiste d'ici et d'admirer à la fois ses oeuvres récentes et celles un peu plus anciennes, donnant ainsi un aperçu de son travail et de son évolution au fil des ans. ●



Denis Tondreau

Performances et sculptures chez Action Art Actuel

«Night Terrors». Tel est titre de l'exposition qui prendra l'affiche à compter du vendredi 11 novembre prochain chez Action Art Actuel à Saint-Jean-sur-Richelieu, exposition consacrée aux oeuvres de Mark Prent.

Diffusée en grande première à l'initiative du commissaire de l'exposition Daniel Erban, «Night Terrors» réunit trois courts métrages présentant des performances de l'artiste Mark Prent, réalisés en collaboration avec son fils Jesse Real Prent au cours de l'année 2005. L'exposition regroupe également des sculptures récentes de l'artiste ayant été intégrées aux performances, ainsi qu'une douzaine de photographies, témoins des tournages.

Mark Prent explore le médium photographique avec un réel plaisir, se permettant de prêter aux corps hyperréalistes que sont ses sculptures une dimension performative jusqu'alors inexploitée par l'artiste. Fidèle à sa démarche et à l'esthétique de l'horreur qu'il a développée au fil des ans, les univers qui se déploient dans ces trois films nous entraînent, tel que décrit par Susan Real Prent, «...dans les replis sombres et troublants de l'imaginaire de l'artiste».

«Dès que Mark eut franchi les limites de la sculpture traditionnelle, sa curiosité le poussa vers d'autres artistes qui, eux aussi, repoussaient les frontières de leur art, écrit Susan Real Prent dans l'opuscule qui accompagne l'exposition. Au tournant des années 90, il collabora avec la troupe de butô Bhodi Sattva, réalisant sculptures et objets scéniques dans son langage particulier. La poudre de riz blanche dont les danseurs de butô se couvrent souvent le corps éveilla alors son intérêt pour les maquillages.

«Un peu plus tard, lorsque Lois Seigal lui demanda de poser pour une série de photographies, Mark se souvint de l'effet particulier du maquillage blanc intégral; il choisit donc cette technique pour se métamorphoser, devant la caméra, en citoyen de son propre univers sculptural, peignant un côté de son corps en blanc et l'autre en noir. Le résultat était saisissant, comme si deux personnalités distinctes partageaient la même âme. Mark amplifia encore cette ambiguïté en entretenant ses membres et son visage à ceux d'un moulage de son corps.

«La satisfaction qu'il tira de cette expérience lui fit entrevoir les multiples possibilités de la performance pour un sculpteur figuratif; l'éclosion du talent de cinéaste de notre fils Jesse lui fournit enfin l'occasion rêvée pour ses recherches.»

«Ces courts métrages ne sont pas de simples documentaires sur les performances, ajoute-t-elle plus loin, ils sont des oeuvres à part entière.»

Mark Prent est né en Pologne en 1947 et est diplômé de Sir George



Trois courts métrages présentant des performances de l'artiste, des sculptures récentes ainsi qu'une douzaine de photographies, témoins des tournages, composent l'exposition «Night Terrors» de Mark Prent.

William University à Montréal. Il a été récipiendaire de plusieurs prix prestigieux, dont le John Simon Guggenheim Fellowship en 1979, et de 19 bourses du Conseil des Arts du Canada.

Il a eu le plaisir d'être reçu, en 1975, au programme d'artistes invités à Berlin par le Deutsche Akademischer Austauschdienst et séjourna près de deux ans en Allemagne. Son travail a été présenté à de nombreuses occasions, dans plusieurs pays; ses expositions individuelles ont été à l'affiche d'institutions telles que Stedelijk Museum d'Amsterdam, l'Akademie Der Kunst à Berlin et le Musée d'art contemporain de Montréal.

Le vernissage de «Night Terrors» aura lieu à 19 heures le vendredi 11 novembre, après quoi l'exposition demeurera à l'affiche jusqu'au 18 décembre. Situé au 190, rue Richelieu à Saint-Jean-sur-Richelieu, le centre Action Art Actuel est ouvert aux visiteurs de 13 à 17 heures les mardis et mercredis, de 11 à 17 heures les jeudis et vendredis de

même que de 13 à 17 heures les samedis et les dimanches.

Robert Lebel chante au Théâtre de l'Écluse

Les chansons de Robert Lebel seront en vedette le dimanche 13 novembre prochain au Théâtre de l'Écluse alors que l'auteur, compositeur et interprète y sera en spectacle à compter de 14 heures.

S'accompagnant lui-même à la guitare et secondé au piano par Sylvie Payette, musicienne qui depuis un an est son accompagnatrice attitrée, Robert Lebel offrira alors une prestation de près de deux heures au cours de laquelle il interprétera bon nombre de ses propres chansons.

Auteur-compositeur d'expérience qui compte plusieurs disques à son actif, Robert Lebel donne à sa musique une dimension spirituelle. «Il chante l'espoir, le

Jacinthe Chaussé parlera des manipulateurs

La bibliothèque municipale de Saint-Jean-sur-Richelieu convie le public au Centre Marguerite-Bourgeoys dans le secteur Iberville, le mercredi 16 novembre prochain pour y entendre une conférence intitulée «Reconnaitre les manipulateurs».

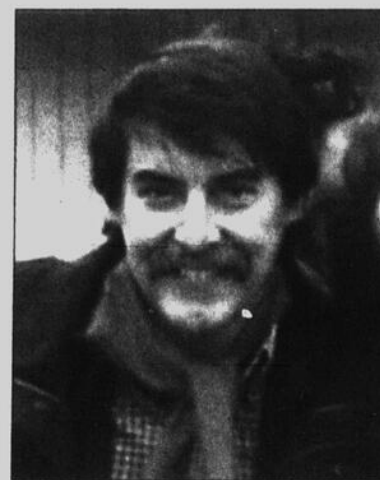
La manipulation ne concerne pas que les gourous et les sectes, peut-on lire au sujet de cette causerie. Quotidiennement, nous pouvons aussi être victimes de la manipulation subtile, mais non moins ravageuse de nos proches qui parviennent à nous culpabiliser et à nous dévaloriser, à semer en nous le doute et le malaise. Nos parents, enfants, conjoint, patron, collègues de travail ou amis peuvent être des manipulateurs qui, consciemment ou non, utilisent diverses manoeuvres ou attitudes pour parvenir habilement à leurs fins. Et nous, est-il possible que nous soyons aussi une de ces personnes manipulatrices?

Lors de sa conférence, Jacinthe Chaussé, thérapeute et auteure, expliquera comment identifier les

manipulations qui nous affectent. Elle aidera ensuite ses auditeurs à comprendre les façons de procéder des manipulateurs afin de trouver des moyens pour les déjouer et apprendre à s'en protéger.

Cette activité gratuite est organisée par la bibliothèque municipale de Saint-Jean-sur-Richelieu et présentée hors de ses murs, dans le secteur Iberville, afin de rejoindre plus particulièrement les citoyens de ce secteur. Les résidents de tous les autres quartiers sont évidemment bienvenus. À cette occasion, les participants pourront emprunter les livres que la bibliothèque a sélectionnés sur le sujet de la conférence. Ceux qui ne sont pas encore abonnés à la bibliothèque pourront le faire, sur place, sur présentation de deux pièces d'identité.

L'entrée sera libre. Le Centre Marguerite-Bourgeoys est situé au 400, 1^{re} Rue, coin 11^e Avenue, dans le secteur Iberville et pour toute information supplémentaire, le numéro de téléphone à composer est le (450) 357-2120.



Robert Lebel

MARINA le nautique
Resto - Bar-Terrasse
St-Jean

En spectacle!

En rappel!

Charles Lanteigne, François Jean (batter des BB) et Denis Béland
Le samedi 19 novembre
dès 22 h 30

Tous les jeudis soirs
«KARAOKE»
Animateur : Pierre Lesage
Bienvenue à tous dès 21 h

55, rue Richelieu, Saint-Jean-sur-Richelieu
347-2341 poste 4

WRAP

Délicieux sandwich Wrap offert en plusieurs saveurs; accompagnez-le de notre soupe du jour et d'une salade croustillante de fraîcheur.

Le goût de l'Europe ...

Cafés-bistros VAN HOUTTE
100, Richelieu - 935, du Séminaire

Luc Girard signe un ouvrage sur les cuillers musicales

Michel PHANEUF
michel.phaneuf@canadafrancais.com

Après avoir publié de nombreux ouvrages pédagogiques sur la musique, notamment sur la connaissance et la direction des harmonies de concert, des ensembles à cordes, etc., Luc Girard s'intéresse maintenant à un autre sujet, un sujet musical également quoique plus inusité: le musicien johannais vient de publier un guide sur les cuillers musicales.

Publié sous les auspices de la série «Le directeur musical» dont il constitue le huitième ouvrage, «Les cuillers musicales» présente en une vingtaine de pages l'essentiel des informations recueillies

par l'auteur et quelques collaborateurs sur cet instrument, son histoire, sa fabrication et son usage.

«Si on parle de musique traditionnelle québécoise, les cuillers nous viennent tout de suite à l'esprit, écrit-il dans l'introduction de sa brochure. Le violoneux jouant des «reels» (air traditionnel) a ainsi un soutien rythmique.

«Dans un autre ordre d'idée, ce répertoire musical fait aussi partie des choix de musique au sein des orchestres à cordes scolaires. L'ajout d'un reel au programme crée un engouement tant pour l'exécutant que pour l'auditeur, au même titre que la marche militaire à l'orchestre d'harmonie».

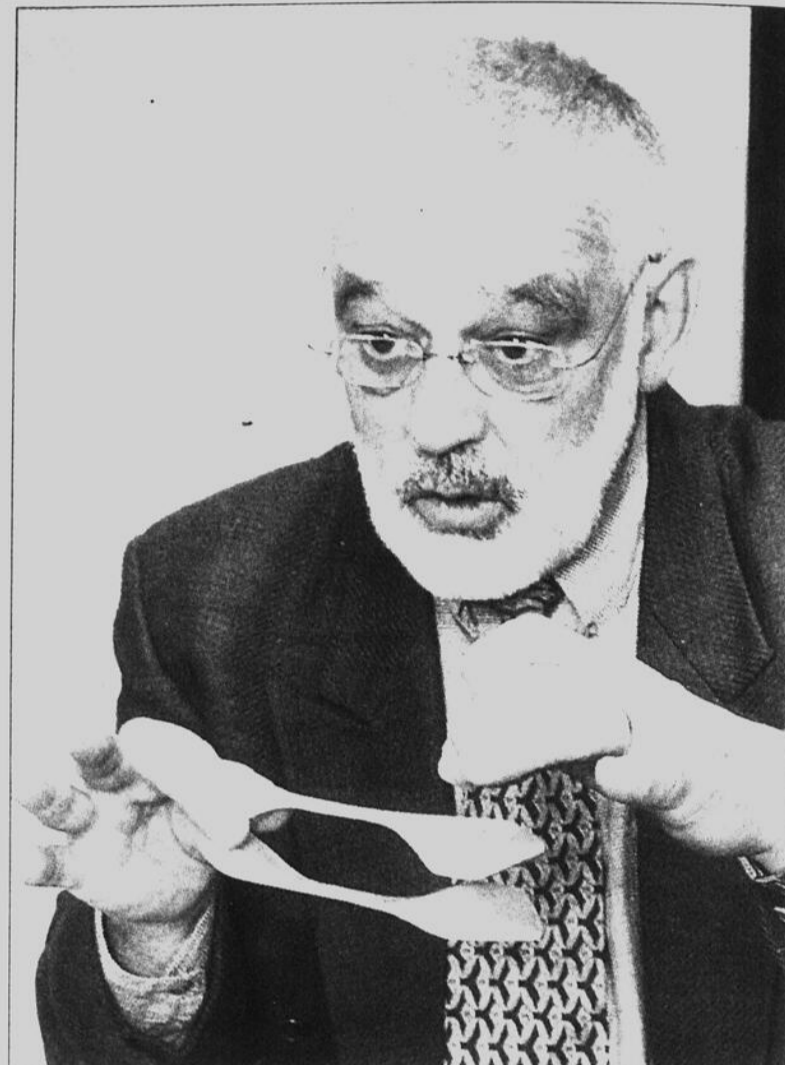
M. Girard, qui a enseigné la musique à la Commission scolaire de Montréal pendant 42 ans et notamment les instruments à cordes pendant 18 ans, souligne d'ailleurs que les élèves adorent jouer des reels. «Ils en redemandaient, indique-t-il. Or, les cuillers accompagnent très bien les instruments à cordes dans les reels», fait-il valoir.

Cet intérêt, assorti à plusieurs visites à l'atelier de Gaston Dufour, un artisan de l'Isle-aux-Coudres qui entre autres fabrique des cuillers musicales, l'a amené à développer une curiosité envers cet instrument et ce, tant dans sa fabrication que dans son jeu.

Luc Girard a donc entrepris, avec l'aide de quelques autres personnes, de faire des recherches sur le sujet. Des recherches pas toujours faciles à effectuer, souligne le musicien, puisque les informations sur les origines et l'histoire de cet instrument sont extrêmement rares.

Et comme il est toujours très utile d'avoir soi-même fait l'objet auquel on s'intéresse pour pouvoir en parler en meilleure connaissance de cause, M. Girard, en plus de se procurer différents modèles de cuillers, a fabriqué ses propres exemplaires de l'instrument.

La brochure qui vient de paraître marque l'aboutissement de deux années de travail. Outre des notes sur l'histoire des cuillers musicales, histoire qui, selon les recherches effectuées pour la rédaction de l'ouvrage, originerait de Chine et d'Asie du Sud-Est, il



En plus de s'intéresser à l'histoire et à l'utilisation des cuillers musicales, Luc Girard a aussi conçu et fabriqué son propre modèle d'instrument.



Luc Girard avec quelques exemplaires de cuillers musicales de sa collection. Certains ont été achetés, d'autres ont été fabriqués de ses mains.

comporte une description de différents modèles de l'instrument, des renseignements sur sa facture, sa nomenclature et sur la façon d'en jouer (technique). Un fait cocasse sur les démêlés d'un joueur de cuillers de Montréal avec les autorités municipales complète le tout.

«Je pense que tout est là, indique Luc Girard; quelqu'un qui cherche quelque chose sur les cuillers musicales, c'est-là. A ma connais-

ce, il n'y a pas d'autre ouvrage comme ça».

Selon l'auteur, la brochure «Les cuillers musicales» devrait être très bientôt disponible dans certains grands magasins de musique comme Archambault, Twigg Musique et l'Atelier de Musique à Montréal. On peut aussi lui en commander un exemplaire en le contactant par courrier électronique à l'adresse suivante: ledirecteurmusical@videotron.qc.ca



Deux concerts réussis

Environ 500 personnes ont assisté aux concerts présentés par l'Union musicale d'Iberville en collaboration avec l'Ensemble vocal de l'Écluse, les 4 et 5 novembre à l'auditorium de la polyvalente Marcel-Landry. Axées sur la «Musique du Septième Art», ces deux prestations, en plus de faire entendre aux spectateurs des oeuvres comme le thème du film «Harry Potter à l'école des sorciers», *Une nuit sur le Mont Chauve* («Fantasia») et *Ainsi parlait Zarathoustra* («2001, l'odyssée de l'espace»), ont permis de soutenir financièrement la Fondation de la polyvalente Marcel-Landry, organisme auquel les profits de ces concerts étaient destinés. L'Union musicale d'Iberville travaille maintenant à la planification d'un concert de Noël qui, si tout va tel que prévu, aura lieu le 11 décembre prochain. ☐



LECTURE

L'Âme des oiseaux

Vivifiant bilan d'une vie de passion



Jean-François CRÉPEAU

Dès qu'il est question d'ornithologie dans les rues de Bouquinville, le nom d'André Dion vient immédiatement à l'esprit. Rien d'étonnant, car depuis très longtemps il communique sa passion des oiseaux en publiant livre après livre, en multipliant les interventions dans les médias ou en prononçant des conférences sur le sujet. Personnage coloré, communicateur habile et conteur généreux, André Dion propose aujourd'hui *L'Âme des oiseaux* (Henri Rivard éditeur), un ouvrage admirable dans lequel il trace le profil de sa vie en s'arrêtant sur des détails importants. En somme, il fait le vivifiant bilan d'une vie passionnée.

Un mot d'abord sur le beau livre qui habille la prose de l'auteur. C'est grâce au savoir-faire d'Henri Rivard que la plupart des beaux livres ont paru dans différentes maisons d'édition québécoises depuis trente ans. Je pense aux albums d'art sur Fortin, Suzor-Côté et Lemieux publiés par Stanké. À ceux parus chez Fides, dont celui consacré à l'oeuvre picturale de Saint-Denis-Garneau. Henri Rivard a aussi fait paraître *Les Oeuvres de Félix Leclerc* (1994) et *l'Histoire du Québec* (2001) de Jacques Lacoursière. Il n'est donc pas étonnant que *L'Âme des oiseaux* soit

un véritable livre d'art, notamment grâce aux matériaux utilisés (papier, tranche, reliure, signet, etc.), aux vingt-huit reproductions de tableaux de peintres animaliers collés un à un à la main dans chacun des 5 000 exemplaires numérotés, et aux seize dessins originaux de Claudio D'Angelo.

Ce beau livre témoigne de la mémoire active d'André Dion d'événements qui ont marqué sa vie à ce jour. Nous apprenons ainsi comment, au cours des années 1920, sa curiosité a été titillée par le piaillage d'oiseaux et qu'il l'a dès lors développée en une véritable passion pour le monde aviaire. Les événements de son enfance et de son adolescence choisis par l'auteur illustrent comment un intérêt momentané devient l'objet d'une ferveur soutenue; il y en a une valeur éducative dont nombre de pédagogues d'aujourd'hui pourraient s'inspirer: «Tout jeune, on apprenait comme ça, sans bouquin ni maître pour ainsi dire, sur le tas. Les guides ornithologiques n'existaient pas et il fallait bien que quelqu'un les rédige...»

Nous découvrons au gré des pages sa passion grandissante envers les oiseaux en général et à l'endroit de certaines espèces, dont le merle bleu. Nous apprécions par la même occasion le talent d'André Dion à décrire ses observations de façon poétique. Voyez ce passage: «Les logis abandonnés au cours des années servaient de nichoirs aux merles

bleus, plus nombreux que les moineaux au temps de notre jeunesse heureuse. Ces oiseaux bleus, comme nous les appelions, garnissaient la cuvette de leur entonnoir avec des aiguilles de pin, s'ils s'en trouvaient autour, sinon avec des herbes effilées ou des brindilles fanées.»

André Dion n'hésite pas à parler de son père, de sa mère et de Philippe, son frère aîné, qui lui légua mille dollars à sa mort survenue durant la guerre 1939-1945. Cet héritage lui permit de se rendre, sur le campus de l'Université Cornell à Ithaca, aux États-Unis, pour y rencontrer le Docteur Allen, ornithologue réputé, en espérant devenir son élève. Les quelques chapitres consacrés à ce voyage et à l'entretien tant espéré avec Allen sont particulièrement émouvants.

L'Âme des oiseaux serait incomplet si le memorialiste ne parlait de France Dumas, la femme qui partage sa vie depuis plus de trente ans. Il a choisi de laisser son épouse faire la narration des faits saillants de cette relation qui s'inscrit dans le mouvement passionnel de la vie personnelle de Dion, comme celui de sa vie de couple.

En refermant ce beau livre, j'ai compris qu'il était impossible que le travail conjoint de deux passionnés, Henri Rivard et André Dion, soit autrement que passionnant. Soulignons qu'André Dion signera son livre à la Librairie Moderne le samedi 12 novembre, à compter de 13 heures.

Les contes d'Andersen au Dragon Bondissant

Les contes du Danemark seront en vedette le dimanche 13 novembre prochain à la salle du Dragon Bondissant alors que le spectacle «Hommage à Andersen» y prendra l'affiche à 14 heures.

Pour souligner le 200^e anniversaire de la naissance de Hans Christian Andersen (1805-1875), les conteurs Anne-Marie Aubin et Alain Charpentier ont choisi d'adapter pour le public quelques contes de cet auteur immortel. Traduits dans toutes les langues, les contes d'Andersen comme «Le vilain petit canard» ou «La petite fille aux allumettes» sont rapidement devenus des classiques. Ce spectacle propose des contes moins connus d'Andersen, tout en permettant aux jeunes et aux moins jeunes de se familiariser avec quelques épisodes de la vie de l'auteur.

Elle-même auteure de plusieurs ouvrages, Anne-Marie Aubin a publié son premier conte en 1984 pour ensuite devenir directrice des collections jeunesse aux Éditions Québec Amérique. Depuis plusieurs années, elle enseigne le conte au cégep et à l'université, se spécialisant dans les contes de fées. Titulaire d'une maîtrise sur le personnage de la fée dans les contes, l'artiste donne régulièrement des conférences tout en réfléchissant sur le rôle du conte dans la



Anne-Marie Aubin sera une des participantes à ce spectacle sur les contes de Hans Christian Andersen.

société. Elle termine actuellement un doctorat sur le conte et publiera prochainement un ouvrage théorique sur le sujet.

Alain Charpentier, lui, est titulaire d'une maîtrise en Langues et littérature française et en est à sa cinquième tournée en Europe, en plus d'avoir donné des spectacles dans les écoles primaires, secondaires et collégiales depuis 1998.

Avec ses complices musiciens, Nicolas Boulerice et Olivier Demers avec qui il a enregistré l'album «Le

vent du nord-est toujours fret...», Alain Charpentier est allé raconter ses histoires du terroir aux cousins d'outre-Atlantique. Une tournée de trois semaines en Bretagne et en Maine-et-Loire où, d'un château à une salle communautaire, en passant par une ferme, ils ont présenté une douzaine de spectacles qui allient contes et musique traditionnelle.

«Mardis contés»

Toujours à propos de contes, les Productions du Dragon Bondissant reçoivent maintenant des conteurs pour oreilles adultes, un mardi par mois. Ensemble, ces conteurs offrent à leurs auditeurs des veillées conviviales, pour le plaisir d'écouter des histoires et de partager des moments exceptionnels de complicité.

Le 15 novembre, la soirée sera animée par Maryse Choinière aux côtés, entre autres, de Alain Charpentier et de Anne-Marie Aubin, tandis que Robert Payant sera l'animateur du «Mardi conté» du 13 décembre.

La salle du Dragon Bondissant est située au 286, rue Richelieu dans le complexe du Cinéma Capitol à Saint-Jean-sur-Richelieu. Pour toute information, le numéro de téléphone à composer est le (450) 358-9380.



Semaine des magazines jeunesse.

Dans leur numéro respectif de novembre, les magazines *Les Explorateurs*, *J'aime lire*, *Pomme d'Api* et *Les Débrouillards*, publiés par Bayard Jeunesse, invitent les élèves de tout le Québec à participer au Rallye des magazines jeunesse, du 7 au 13 novembre 2005, pendant la 9^e Semaine des magazines jeunesse. Pour ce faire, il suffit de répondre à cinq questions sur l'un des quatre magazines participants. Le concours s'adresse à trois catégories de participants: 6 ans et moins; 7 à 10 ans; et 11 à 15 ans. Quatre prix dans chaque catégorie seront remis aux gagnants qui se partageront ainsi des récompenses d'une valeur de 5 400\$. Pour en savoir davantage sur les détails du concours, il suffit de se procurer l'une ou l'autre des publications, chacune s'intéressant à des aspects du savoir, notamment aux sciences, ou en visitant le site www.bayardjeunesse.ca.



Anton Tchekhov: une vie illustrée

(Éditions Fides, 2005) par Roch Côté.

Le dramaturge et nouvelliste Anton Tchekhov «avait prédit qu'on ne le lirait plus sept ans après sa mort. Comme il se trompait! Son théâtre et ses nouvelles ont

survécu aux vicissitudes du XX^e siècle et entrent dans le nouveau avec la vigueur que leur confère leur éternelle jeunesse.» Voilà ce que nous rappelle la quatrième de couverture de ce magnifique ouvrage que lui consacre le journaliste Roch Côté. À parcourir l'itinéraire ratissé par Tchekhov, dans les pas duquel Côté s'est lui-même engagé, on découvre mieux qui fut le locataire du domaine de Mélikhovo, dans la campagne moscovite, et ce qui a animé sa carrière d'auteur et alimenté son inspiration littéraire. Plus qu'une biographie classique, le voyage abondamment illustré auquel nous convie Roch Côté est une aventure au cœur même de l'imaginaire tchékhovien.

HÔTEL DES SEIGNEURS
SAINT-HYACINTHE
Réunion - Congrès - Exposition

1200, RUE JOHNSON, SAINT-HYACINTHE, J2S 7K7

Les soirées animées de l'Hôtel des Seigneurs sont de retour. Ces soirées sont conçues spécialement pour petits groupes recherchant une soirée «Clé en main». Nous fournissons salle, décors, animation et repas en combinant plusieurs groupes différents dans la même salle de bal. Avec notre solution «Clé en main», vous n'avez plus de soucis.

En effet, deux formules s'offrent à vous :

Noël animé

- Les vendredis 9 et 16 décembre 2005
- Animation par Sheldon Kagan en salle dès 18 h 30
- Buffet complet suivi d'une soirée de danse avec DJ
- Plusieurs tirages en soirée

Noël sous les étoiles

- À la salle le Sommet au quatorzième étage de la tour
- Le vendredi 2 décembre 2005
- Animation musicale par Sheldon Kagan dès 18 h 30
- Repas quatre services à la table
- Plusieurs tirages en soirée

Choisissez l'option qui vous convient et laissez-nous le soin de tout organiser pour vous!

Pour information ou réservation, composez le (450) 778-4841 ou 1 866 734-4638 et demandez M. Ian Purtell (ipurtell@chiphospitality.com)

Tarif de chambre promotionnel à partir 79\$ pour un hébergement le 2, 9 ou 16 décembre.

360709-5c21-1

MUSIQUE

OZZY, Cyndi, Santana, Eurythmics...



Under Cover
OZZY

🎵 **Performance: 8 1/2 sur 10**

Noël est à nos portes. En témoignage cette avalanche de disques mettant en vedette de gros noms de la chanson. À commencer par le vieux Ozzy Osbourne qui a eu l'idée de dépoussiérer de grands classiques des années 60, 70 et 80. Le menu proposé est tout simplement renversant et les résultats tout aussi étonnants.



Imaginez-vous donc que l'ex-chanteur de Black Sabbath reprend à sa façon Rocky Mountain Way (Joe Wash), In my Life (Beatles), Mississippi Queen (Mountain), Go Now (Moody Blues), Woman (John Lennon), 21st Century Schizoid Man (King Crimson), All The Young Dudes (David Bowie), Fire (Jimmy Hendrix), Working Class Hero (John Lennon) et Sympathy For The Devil (Rolling Stones).

Voilà un disque qui ne manquera pas d'étonner la galerie. Sacré Ozzy!

All That I Am
SANTANA

🎵 **Performance: 8 sur 10**

Le nouvel album de Santana était attendu depuis quelques mois déjà. Sans surprise, Carlos reprend la formule qui lui a permis de remettre sa carrière sur ses rails, il y a quelques années. Beaucoup d'invités, beaucoup de solos, beaucoup de pièces faites sur mesure pour tourner à la radio aux quatre coins de la planète.

Si la première écoute dégage une odeur de rechauffé, celles qui suivent nous font vite comprendre que cet album est beaucoup plus consistant que le précédent. Depuis sa sortie, le 1^{er} novembre dernier, nous l'avons écouté à au moins dix reprises



pour constater que le roi Carlos est en très grande forme.

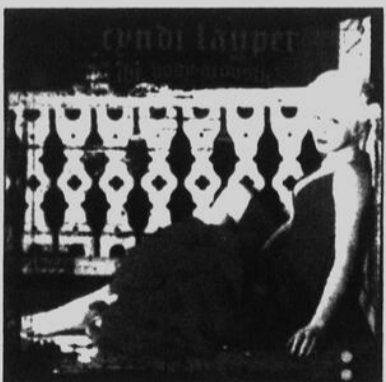
Parmi ses invités, on retrouve les noms de Michelle Branch, Steven Tyler (Aerosmith), Mary J. Blige, Villiam, Anthony Hamilton, Sean Paul, Joss Stone, Bo Bice et Los Lonely Boys.

Voilà certes une excellente suggestion pour faire plaisir à un ami à Noël. Viva Santana!

The Body Acoustic
CYNDI LAUPER

🎵 **Performance: 7 1/2 sur 10**

À quelques semaines de Noël, Cyndi Lauper a aussi flairé la bonne affaire. Après avoir interprété les chansons des autres sur son album précédent, elle a cette fois-ci décidé d'interpréter ses plus grands succès dans une formule plus intimiste. Elle a ainsi fait appel à Sarah McLachlan, Shaggy, Adam Lazzara, Jeff Beck, Vivian Green et à quelques artistes moins connus pour donner une seconde vie à des chansons qui ont beaucoup tourné dans les années 80.



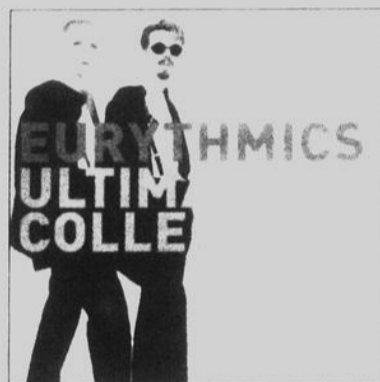
On parle ici de succès comme Time After Time, She Bop, Money Change Everything, Above The Clouds, True Colors et Girls Just Wanna Have Fun.

L'idée est intéressante. Malheureusement, on aurait aimé qu'elle laisse un peu plus de place à ses invités, un peu comme l'a fait Dennis De Young (Styx) lors de son passage remarqué à Star Académie. Reste que nous sommes en présence d'un album que l'on écoute avec énormément de plaisir. Les plus jeunes risquent d'être étonnés en apprenant que c'est elle qui a commercialisé tous ces grands succès.

Ultimate Collection
EURYTHMICS

🎵 **Performance: 7 sur 10**

En temps normal, nous aurions donné une meilleure note à cette compilation des plus grands succès de Eurythmics. Malheureusement, les fans de ce duo britannique savent qu'un tel disque existe déjà. C'est sans oublier cet album enregistré en spectacle et sur lequel on retrouve les mêmes chansons.



Et c'est pourquoi Eurythmics a eu l'idée d'ajouter une pièce inédite (I've Got A Life) à cette compilation d'une vingtaine de leurs plus grands succès.

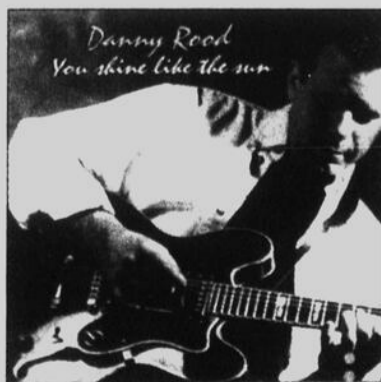
Au menu, des pièces comme Love Is A Stranger, Sweet Dreams, Who's That Girl?, Here Comes The Rain Again, There Must Be An Angel, Missionary Man et I Need A Man.

C'est vrai que Noël est à nos portes!

You Shine Like The Sun
DANNY ROOD

🎵 **Performance: 7 1/2 sur 10**

Ces gars-là chante et joue de la guitare comme Eric Clapton. C'est pratiquement un clone! Nous avons fait entendre ce disque à quelques amis en fin de semaine dernière et tous ont cru qu'il s'agissait du nouvel album de Clapton. «On dirait même qu'il chante mieux en vieillissant», a commenté l'un d'eux en croyant dur comme fer qu'il écoutait l'ex-guitariste des Cream.



Mais non, il s'agit plutôt du premier album de Danny Rood, un artiste de Richelieu dont vous entendrez sans doute parler dans

les mois qui viennent. Ce dernier fera d'ailleurs la une de notre cahier Week-End la semaine prochaine.

Du talent, il en a beaucoup. Lorsqu'on a la chance de jouer avec des gens comme Francine Raymond, Nanette Workman et Aldo Nova, c'est qu'on a ce petit quelque chose que les autres n'ont pas. Ce gars-là a du métier, et ça s'entend. La production est impeccable, les arrangements aussi. On parle ici d'un produit de calibre international. Aucun doute là-dessus.

Malheureusement, ça sonne un peu trop comme Eric Clapton. C'est là le seul défaut de cet album que vous auriez sans doute intérêt à vous procurer si vous aimez le rythm'n blues joué de façon inspirée.

Big Guns The Very Best Of
RORY GALLAGHER

🎵 **Performance: 7 1/2 sur 10**

Les plus vieux d'entre vous se souviennent sans doute de Rory Gallagher, un guitariste que nous avons eu l'occasion de voir au Forum de Montréal il y a au

moins 25 ans. La première partie était alors assumée par un jeune groupe de Toronto qui en était à ses premiers balbutiements. Rush, ça vous dit quelque chose?



Toujours est-il qu'à l'approche des fêtes, Sony/BMG a eu l'idée de dépoussiérer les meilleures chansons de ce grand guitariste qui nous fait quelque peu penser à Johnny Winter lorsqu'il joue de la «slide guitar». Impressionnant.

Son seul problème, c'est sa voix. C'est sans doute pour cette raison qu'il a peu joué à la radio malgré sa popularité auprès des amateurs de rock'n roll.

Si ça vous tente d'entendre de vrais solos de guitare, sautez sur l'occasion.

Tirage

P
R
I
X

Courez la chance de gagner
une paire de billets
pour assister au spectacle de

MATT HERSKOWITZ
24 novembre

P
R
I
X

Nom:

Adresse:

Code Postal:

Téléphone:

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

**LE CANADA
FRANÇAIS**

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

Les gagnants devront se déplacer pour recevoir leur prix.
Pour être éligibles les coupons-réponses devront nous parvenir
au plus tard le 15 novembre à 17 h.

363857-5241

Tirage

CINÉMA

«Jarhead»: d'un savoureux cynisme!



Daniel G. **HÉBERT**

Il faut aller voir «Jarhead» pour les bonnes raisons. Les amateurs de films de guerre, de films d'action seront sans doute déçus par ce portrait d'un conflit essentiellement basé sur l'attente. Mais les spectateurs qui apprécient les chroniques humaines, authentiques seront ravis par ce film de Sam Mendes («American Beauty»).

On ne cherche pas ici à prouver quoi que ce soit. Les faits sont présentés comme tels, selon les souvenirs de l'écrivain Anthony Swofford. Il en résulte une fresque parfois dure, parfois surréaliste (on n'a qu'à songer à cette rencontre nocturne dans le désert avec un cheval maculé de pétrole, à la suite de l'incendie des puits), mais toujours touchante.

On est très vite rejoint par cette incursion dans la vie des Marines, par l'enfer de l'attente loin des conjointes, par la tension psychologique. Et séduit par cet humour empreint de cynisme qui permet au soldat «Swoff» de survivre mentalement.

Par ailleurs, les images du désert sont superbes et les acteurs (Fox et Gyllenhaal en tête) font un travail remarquable.

Enrôlé dans les Marines (parfois surnommés «Jarhead» en raison de leur coupe de cheveux), Anthony Swofford (James Gyllenhaal, «The Day After Tomorrow», «October Sky») se retrouve dans un corps de tireurs d'élite. Quand le conflit du Golfe Persique éclate, il y voit enfin une occasion de prouver sa valeur.

Mais cette guerre d'abord menée par la haute technologie laisse des milliers d'hommes en attente dans le désert, forcés à s'entraîner sous un soleil de plomb. Quand l'heure de la bataille sonne, il est envoyé en éclaireur avec son unité sous les ordres de son supérieur (Jamie Foxx, «Collateral», «Any Given Sunday»), un homme dur mais toujours juste.

Commence alors un pénible voyage entre les dunes, entre les cadavres calcinés des civils et sous une pluie de pétrole. Un voyage à la surprenante destination.

Bref, un film troublant, touchant, des images magnifiques, un humour délicieux, une excellente chronique de cette «Tempête du désert».



«Jarhead» est une troublante chronique de la guerre du Golfe.

ARTS EXPRESS

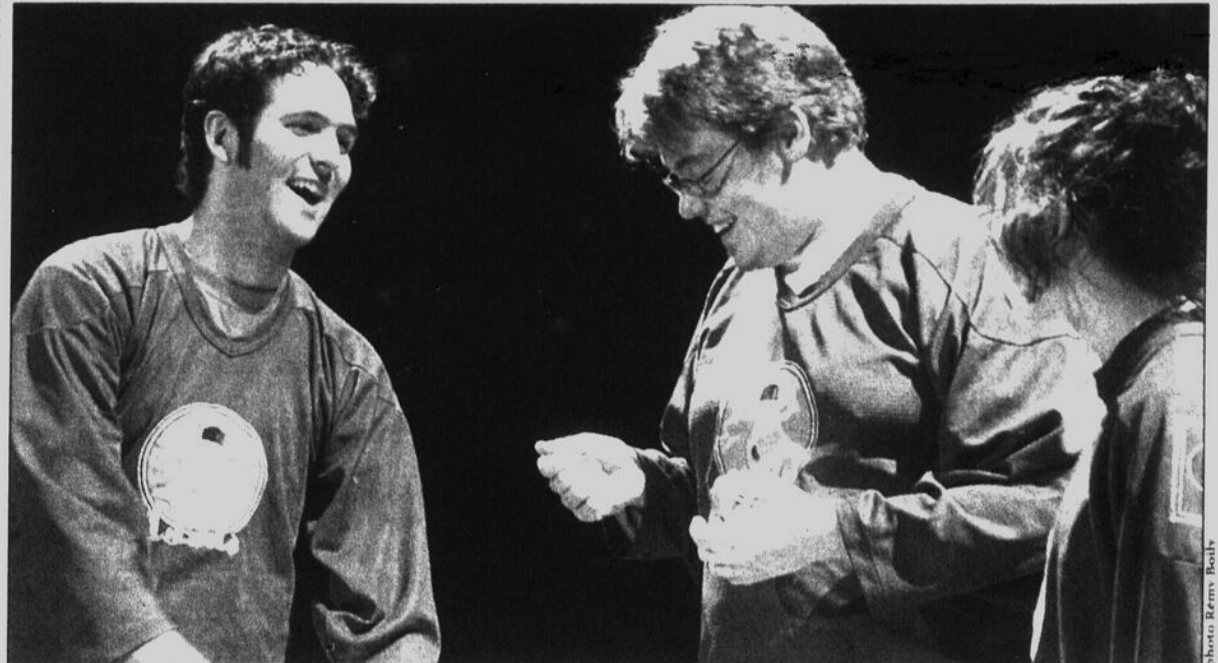
Soirée punk francophone

Une soirée punk francophone prendra l'affiche le samedi 12 novembre au Bar du Quai, 136, Place du Quai à Saint-Jean-sur-Richelieu. Les invités de cette soirée seront les groupes «Marto» (Saint-Jean), «La Ration» (Farnham) et «The Retarded» (Granby). Le spectacle est prévu de débuter à 21 heures et les portes ouvriront à 19 heures. Les billets sont disponibles au coût de 10\$ (7\$ en prévente) en composant le (450) 346-2887. À noter que les producteurs de cette soirée sont aussi à la recherche de groupes pour compléter leur programma-

tion. Les intéressés peuvent s'adresser à Pete au même numéro de téléphone.

«GFK» et «The Black Room» au Bar du Vieux

Le Bar du Vieux-Saint-Jean recevra les groupes «GFK» et «The Black Room» le samedi 19 novembre prochain. S'adressant aux 18 ans et plus, cette soirée débutera à 22h30 (les portes ouvriront à 21 heures). Les billets, au coût de 5\$ par personne, seront disponibles à la porte (164, rue Richelieu à Saint-Jean-sur-Richelieu) le soir de la représentation.



Une nouvelle victoire pour les Bleus

Les Bleus l'emportent sur les Noirs

Daniel G. **HÉBERT**

C'est au compte de 7-6 que les Bleus ont eu le dessus sur les Noirs lors du plus récent match de la CLIC (cette Certaine ligue d'improvisation créative).

Au coeur des bons moments: la comparée des Bleus «Séparation involontaire», la mixte de catégorie «multithèmes» et la mixte ayant pour titre «En attendant bébé».

Les étoiles de la rencontre: Julien

Corriveau, Dave Bélisle et la surprenante recrue Stéphanie Paquette.

Le match du 11 novembre étant annulé, la prochaine rencontre de la CLIC aura lieu le vendredi 18 novembre, à 21 heures, chez Arto.



CINÉMA LE CAPITOL

du 11 novembre au 17 novembre

Info-Film: 358-3030
290 rue Richelieu à St-Jean-sur-Richelieu

FILMS ET HORAIRES SUJETS À CHANGEMENTS

ZATHURA (G Déconseiller aux jeunes enfants)
Ven au dim.: 13h05 - 16h05 - 19h10 - 21h35
Lun au Jeu.: 19h10 - 21h35

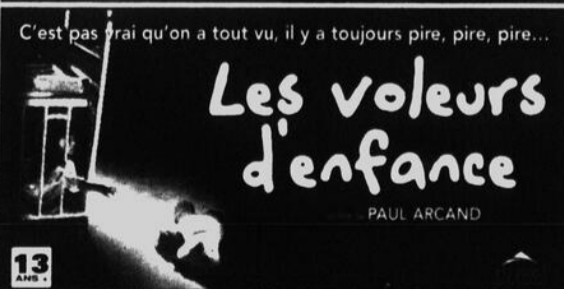
DÉCADENCE 2 (16+ violence+horreur)
Ven au dim.: 12h40 - 14h40 - 16h40 - 19h00 - 21h45
Lun au Jeu.: 19h00 - 21h45

LA LÉGENDE DE ZORRO (G)
Ven au dim.: 12h50 - 15h50 - 18h45 - 21h30
Lun au Jeu.: 18h45 - 21h30

LE PETIT POULET (G)
Ven au dim.: 12h45 - 14h45 - 16h45 - 19h05 - 21h20
Lun au Jeu.: 19h05 - 21h20

LES VOLEURS D'ENFANCE (13+)
Ven au dim.: 13h00 - 16h00 - 18h50 - 21h25
Lun au Jeu.: 18h50 - 21h25

JARHEAD (13 langage vulgaire)
Ven au dim.: 12h55 - 15h55 - 18h55 - 21h40
Lun au Jeu.: 18h55 - 21h40



Zathura.com



Julien Dancause étudie le théâtre à Paris

Michel PHANEUF
michel.phaneuf@canadafrancais.com

Julien Dancause vit présentement une expérience qui sort pour le moins de l'ordinaire. Depuis le début de septembre, le jeune comédien de Saint-Jean-sur-Richelieu vit à Paris où il a été accepté comme étudiant dans une prestigieuse école de théâtre de la capitale française.

Le Cours Florent, c'est-à-dire le nom de cette école, est un établissement qui a pignon sur rue à Paris depuis 40 ans, nous explique Julien Dancause, rencontré à l'occasion d'un bref retour dans sa ville natale. L'institution qui a vu passer dans ses murs des comédiens comme Daniel Auteuil est encore aujourd'hui dirigée par son fondateur, François Florent.

Inscrit la-bas pour une période de trois ans, le jeune Johannais y travaille les différents aspects de l'art du théâtre et des métiers de la scène de façon plus générale, par le biais d'un grand éventail de cours et de techniques: diction, in-

terprétation, chant, danse, cinéma, histoire... «Il y a des choses qu'il faut absolument posséder pour être comédien, indique-t-il. La diction par exemple; c'est très important d'être bien compris quand on parle».

Comment s'est-il retrouvé à aller étudier à Paris et à être accepté dans une école aussi prestigieuse?

«C'est un peu à cause de Jean Dalmain qui a été mon professeur de théâtre pendant trois ans, relate-t-il; en plus de m'enseigner, il a orienté mes lectures et m'a appris à apprécier les classiques. Tout ça m'a donné le goût de pousser plus loin».

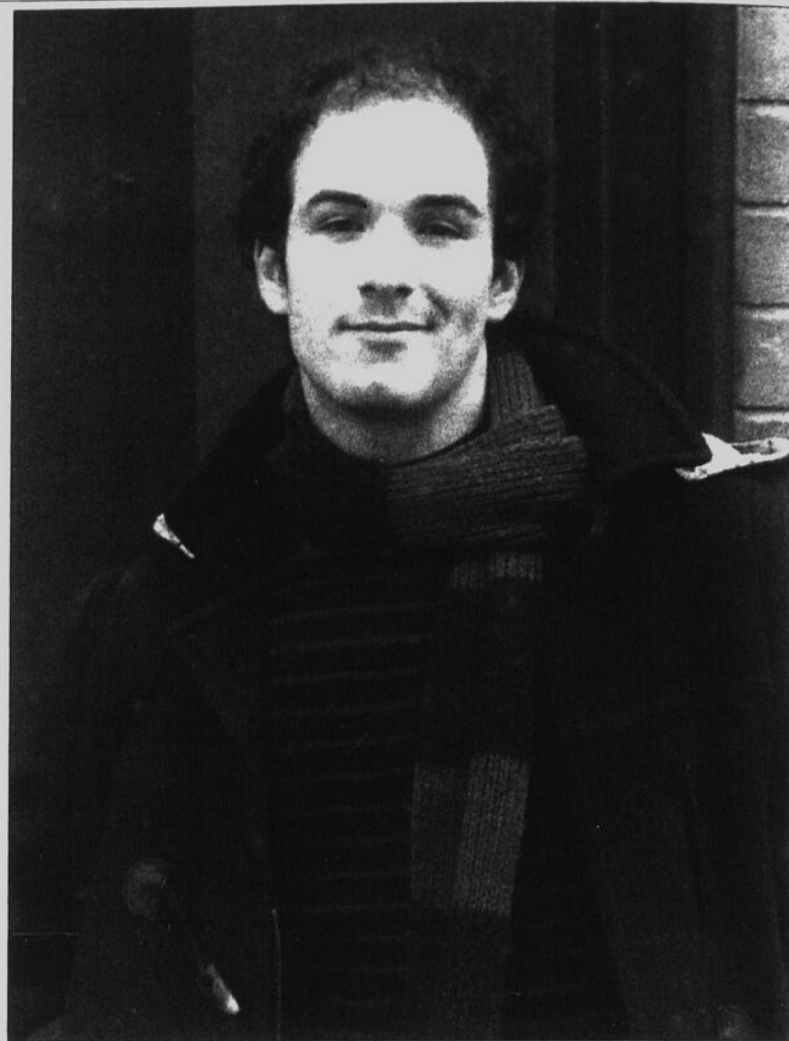
Julien Dancause ajoute aussi qu'il avait le goût de voyager. Or, le fait de combiner études et voyage, comme le lui permet son séjour dans la Ville lumière, lui apparaissait comme une idée très intéressante.

Pour être sélectionné, le jeune comédien a été invité à participer à un stage d'une semaine, un stage

intensif au cours duquel il a dû faire valoir son talent face à toutes sortes de situations pas toujours faciles. C'est à la suite de ce stage que les candidats ont été choisis.

Auparavant étudiant au cégep Saint-Jean-sur-Richelieu en arts et lettres, Julien Dancause a fait ses débuts en public en lisant des poèmes aux tables au restaurant Noeser, se remémore-t-il. Il a par la suite travaillé pour la compagnie d'animation de Carole-Louise Pelletier où il a fait toutes sortes de choses, depuis des décors jusqu'à des rôles d'amuseur public. «Je dois beaucoup à Carole-Louise et je tiens à la remercier énormément», souligne-t-il.

Avec son entrée au Cours Florent, le jeune comédien entreprend maintenant une nouvelle étape de sa carrière. Il n'oublie toutefois pas ses origines et compte revenir ici à chaque fois que cela lui sera possible. Et puis, ajoute-t-il, en souriant, à Paris, ça fait très chic de dire que l'on vient d'une ville qui a un aussi beau nom que Saint-Jean-sur-Richelieu.



Depuis le début du mois de septembre, Julien Dancause demeure à Paris où il étudie le théâtre au Cours Florent, une prestigieuse école de la capitale française.

DVD/VIDÉO

Ridley Scott a déjà fait mieux



Pascal CLOUTIER

Tout comme la religion catholique offre son lot de mystères aux croyants, le réalisateur britannique Ridley Scott demande beaucoup de ses fans. C'est un homme mystérieux Ridley Scott.

Rafraichissons-nous un peu la mémoire. Ridley Scott ce n'est pas Tony, son frère, lui qui a réalisé en 1986 Top Gun. Non. Ridley Scott est un monstre du cinéma. Souvenez-vous de Alien. Pas le deuxième, le troisième ou le quatrième, non. Le seul et l'unique, le vrai, le chef-d'œuvre de science-fiction. Et ce n'était pas tout, trois ans plus tard, Scott réalisait un autre chef-d'œuvre de science-fiction: Blade Runner. Un spécialiste de la science-fiction que vous vous dites? Legend (avec Tom Cruise), Pluie Noire (avec Michael Douglas), Thelma & Louise (avec Suzan Sarrandon), 1942 (avec Gérard Depardieu), G.I. Jane (avec Demi Moore), Hannibal (avec Anthony Hopkins) et Black Hawk Down (avec Ewan McGregor).

Voilà sa dernière réalisation, un film qu'on annonçait à grand déploiement. Un film dont le scénario prenait place lors des grandes croisades; on aimait croire que Scott nous surprendrait avec une grande réalisation. Le genre de production comme il nous en offre toujours lors de ses retours au



Le Royaume des Cieux

sommet du septième art. S'assurant la participation d'Orlando Bloom, de Liam Neeson, Jeremy Irons, Edward Norton, la production possédait les atouts des grands films. Pourtant... pourtant.

Ennuyant, au mieux d'un intérêt incertain, on s'accroche à notre manette vidéo pour s'empêcher de «flusher» Ridley Scott. C'est Ridley Scott quand même! Pourquoi a-t-il échoué? C'est difficile à dire. Idée de grandeurs? Paresse? Chose certaine, le contexte historique est mal amené au spectateur, les combats rappellent trop les productions au sujet médiéval des derniers temps. Non, trop peu trop tard. Scott, le précurseur chasse avec difficulté la queue d'une période faste pour les combats d'épées. Il a carrément manqué le bateau. Espérons qu'il sera plus rapide, plus origi-

nal et plus performant dans ces prochains projets qui, nous dit-on, seront nombreux.

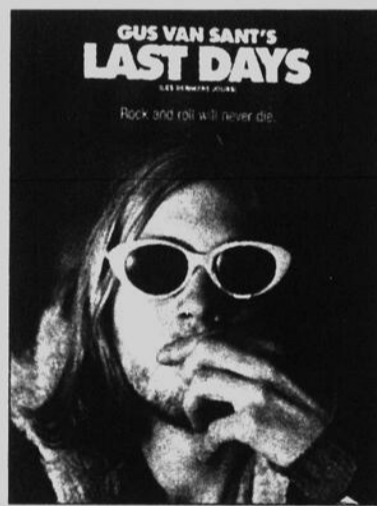
Le DVD est double et comporte une panoplie de points qui font beaucoup de bruit pour pas grand-chose, il nous semble. À louer si vous êtes un incondicional du fameux réalisateur. À visionner si vous avez beaucoup de temps libre.

Les Derniers Jours

Désolé. Aucun intérêt. Trop artistique. Trop métaphorique. Je suis con et je ne comprends pas. Oui, bien sûr je connais Kurt Cobain. Oui, j'ai «In Utero» en compact à la maison. Bien sûr j'ai apprécié la période grunge... Pas tant que ça finalement parce qu'à part Nirvana, les Pearl Jam et autres Soundgarden ne m'ont jamais rien dit. Mais si j'ai pu apprécier toute l'importance de la disparition de Cobain, je connais mal son histoire.

J'ai appris que certains individus suspectent la veuve de Cobain, la très équilibrée Courtney Love, de l'avoir poussé au suicide le 5 avril 1994. D'autres disent qu'elle serait encore plus impliquée. Malgré que ce soit plausible, Love est vraiment dérangée, je n'en pense rien.

Que Mama Cass se soit étouffée avec un sandwich au jambon, que Jimi Hendrix, Jim Morrison et Janis Joplin soient morts d'une overdose, que Micheal Hutchence se soit pendu par plaisir sexuel...



Les Derniers jours

ça m'est égal. Ce sont leurs oeuvres dont j'aime me rappeler, ce qu'ils avaient voulu public et qui, étrangement, était le plus vivant de leur être. Alors quand le réalisateur Gus Van Sant (My Own Private Idaho, To Die For, Good Will Hunting et Elephant) se décide à écrire et diriger une production sur les derniers jours de Kurt Cobain parmi nous... je suis sceptique.

Déjà, Elephant avait ce rythme lent et décontracté, presque dilué à outrance, mais on y comprenait quelque chose. Un but, une démarche, une certaine structure. Si les derniers jours d'un Kurt Cobain dérangé n'avaient rien de spécial à nous apprendre sur lui, sur ce qu'il vivait ou sur son état d'esprit, pourquoi nous le faire subir pendant 97 longues minutes. La démarche artistique est

bien pâle et le scénario totalement inintéressant.

Je ne demande pas de romancer les dernières heures du génie musical devenu suicidaire. Je ne demande pas qu'on me mente sur ce qui est vraiment arrivé. Je ne veux tout simplement pas qu'on tente de m'intéresser avec absolument rien. Si rien de particulier ou de moindrement intéressant ne s'est passé les derniers jours avant que Cobain ne se tire une balle dans la tête, pourquoi diable nous en faire un film? Il me semble que Van Sant a mieux à faire.

Michael Pitt, un jeune acteur de 24 ans, ressemble beaucoup à Cobain. Lukas Haas, qui a déjà assuré l'interprétation de meilleurs rôles à une certaine époque (Witness) joue un personnage qui pourrait aussi bien être écarté du scénario. Kim Gordon nous sert un caméo sans aucune âme qui ne suscite aucune réaction autant chez nous que dans la trame de cette histoire insipide.

Rares sont les productions dont je dis seulement du mal, mais en voilà une qui m'a fait perdre mon temps.

Le DVD est double. Les versions pleine image ou panoramique offrent en plus un making of, un vidéoclip du sombre groupe Pagoda et une scène coupée qu'on a baptisé 38x et qui est parfaitement inutile. Non, vraiment pas. Je continuerai à écouter la musique du regretté génie plutôt.

L'auteur d'Amos Daragon à la bibliothèque de Saint-Luc

Bryan Perro, l'auteur de la très populaire série

de romans jeunesse «Amos Daragon» sera à la bibliothèque du secteur Saint-Luc, le dimanche 13 novembre prochain à 13h30. Une rencontre que les jeunes lecteurs de 8 ans et plus ne voudront sûrement pas manquer.

Amos Daragon, ce héros né sous la plume de Bryan Perro, est un jeune garçon de 12 ans qui a reçu la périlleuse mission de rétablir l'équilibre du monde entre le bien et le mal. Les huit premiers tomes de cette série ont fait fureur auprès des jeunes. Ils ont été traduits en 18 langues, vendus à 400 000 exemplaires et les droits d'adaptation achetés en vue d'une série animée de 26 épisodes. De l'avis de spécialistes en littérature jeunesse, Amos Daragon serait devenu l'équivalent «mythologico-fantastico-médiéval de Bob Morane» ou encore, «notre Harry Potter».

Au cours de la rencontre, Bryan Perro présentera ses trois tout nouveaux livres: *La toison d'or* et *La grande croisade* qui sont les tomes neuf et dix de sa série Amos Daragon, ainsi qu'une BD de *Porteur de masque*, sa première aventure.

Pour participer à cette activité gratuite, les jeunes doivent préala-



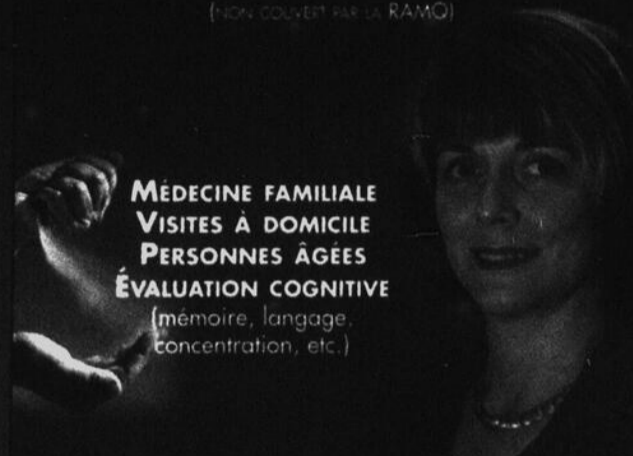
Bryan Perro sera à la bibliothèque du secteur Saint-Luc le dimanche 13 novembre prochain à 13h30.

blement être abonnés à l'une ou l'autre des bibliothèques de la ville. Le nombre de places étant limité, il est nécessaire de s'inscrire à l'avance, à la bibliothèque du secteur Saint-Luc, sur place ou par téléphone au (450) 359-2452 durant les heures d'ouverture.

Semaine nationale de la sécurité des aînés 6 au 12 novembre 2005

DOCTEURE
MARIE-CHANTAL MÉNARD

MEDECIN DE FAMILLE
SERVICE EN MÉDECINE PRIVÉE
(NON COUVERT PAR LE RAMQ)



MÉDECINE FAMILIALE
VISITES À DOMICILE
PERSONNES ÂGÉES
ÉVALUATION COGNITIVE
(mémoire, langage, concentration, etc.)

CLINIQUE FAMILIALE DU BOULEVARD

300, BOUL. SAINT-LUC, BUREAU 19 SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU
(450) 349-3333

JEAN COUTU

Question
soins
à domicile,
vous êtes sous le bon toit !

Réhabilitation...
Réadaptation...
Convalescence...



348-9251

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

DOUILLETES | STORES | TISSUS A DRAPERIE | VASES | TABLEAUX D'ART IMPRIMÉS | COUSSINS | MIROIRS | FLEURS | TISSUS A DRAPERIE | ENSEMBLES DE VAISSELLE | RIDEAUX

Bouclair 39⁹⁹ ARBRE DE NOËL 7 pi, 800 branches

39⁹⁹ HABIT DE PÈRE NOËL

39⁹⁹ CASSE-NOISSETTE 3 pi

39⁹⁹ OURSON SAMMY 39 po

5⁹⁹ BOUILLOTTE AGNEAU

12⁹⁹ ASSIETTES DE SERVICE Ens. 4 pièces

Bouclair

COUPON

STORES, DOUILLETES, RIDEAUX, ACCESSOIRES DE DRAPERIE, COUSSINS, MIROIRS, ET PLUS !

Coupon valide jusqu'au 15 novembre 2005. *Coupon applicable sur la marchandise à prix régulier et en magasin seulement. À l'exception de la collection de Noël et des commandes sur mesure. Coupon est non applicable sur la marchandise achetée avant cette promotion. Ne peut être combiné à aucune autre offre ou promotion. www.bouclair.com

ST-JEAN 100, boul. St-Joseph (coin des Halles) (450) 340-1145

Nous avons votre confort à cœur

Domaine de l'Oasis d'Henryville
Lise ou Donna
(450) 299-2446
160, rue de l'Église Henryville

Notre préoccupation est de vous offrir une ambiance familiale et sécuritaire

Propriétaires résidents sur place + personnel 24 heures.

Services compris et service à la carte

Places disponibles Venez nous rendre visite!



Semaine nationale de la sécurité des aînés

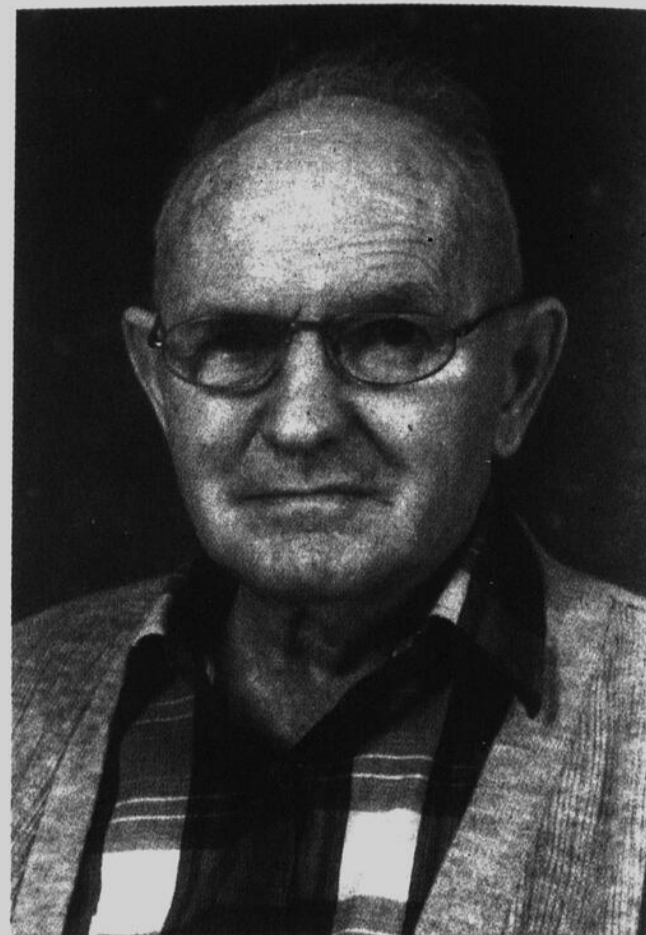
6 au 12 novembre 2005

Des ressources pour prévenir les chutes

Comme la plupart des chutes surviennent à la maison, l'événement cherche particulièrement à sensibiliser les aînés ainsi que leurs proches à l'importance d'adapter le domicile à mesure que l'état de santé et le mode de vie des personnes âgées y habitant se modifient. L'ajout d'une main courante dans l'escalier, de barres d'appui dans la salle de bain, d'un système d'éclairage extérieur efficace, par exemple, peuvent faire une grande différence.

Pour vous aider à évaluer vos besoins et à apporter les correctifs nécessaires, diverses ressources sont à votre disposition. Votre médecin peut cerner avec vous vos besoins en établissant un bilan de santé. Un ergothérapeute peut visiter votre domicile pour vous faire des recommandations quant à sa sécurité. La Société canadienne d'hypothèques et de logement (SCHL) et Anciens Combattants Canada, entre autres, offrent des programmes d'aide financière pour couvrir les coûts des rénovations. De nombreuses publications existent aussi pour mieux vous informer sur l'adaptation domiciliaire. Vous pouvez communiquer avec la SCHL au 1 800 668-2642, ou avec l'Agence de santé publique du Canada (613) 952-7606 pour les obtenir. Courriel : seniorspubs@phac-aspc.gc.ca. Pour visionner ces publications sur Internet : www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines. Enfin, votre CLSC peut répondre à vos questions et vous guider dans vos démarches.

Évidemment, tout ceci demande un peu de temps, mais vaut grandement la peine puisque votre bien-être et votre autonomie en dépendent.



L'autonomie des aînés est lourdement entravée par les chutes dont une personne âgée sur trois est victime.

D'après les données du Conseil canadien de la sécurité, une personne âgée sur trois est victime de chute chaque année. Pouvant entraîner de sérieuses blessures, ce genre d'accident entrave souvent lourdement l'autonomie des aînés. C'est pour cette raison que la Semaine nationale de la sécurité des aînés, se déroulant du 6 au 12 novembre, est une fois de plus consacrée à la prévention des chutes.

Résidence Iberville Pour le confort comme chez-soi!



GAGNANTE DU 1^{er} PRIX «SERVICE» AU GALA DE L'EXCELLENCE 1994
DE LA CHAMBRE DE COMMERCE DU HAUT-RICHELIEU



- Résidence pour personnes âgées autonomes
- Chambres et appartements
- Personnel disponible 24 heures sur 24
- Infirmière auxiliaire
- Nourriture maison
- Animation
- Système d'appels d'urgence
- Ascenseurs
- Plusieurs autres services

Venez déguster
nos recettes maison
395, 5^e Avenue, Iberville
346-5878

371 362 5241

Sécurité aînés 5241

Auberge Joie de Vivre

Résidence pour personnes âgées
autonomes et semi-autonomes

- Activités
- Face à un parc
- Éligible à une Subvention Gouvernementale
- Repas sains et équilibrés
- Suivi mensuelle du médecin
- Surveillance 24 heures

Places disponibles

489, rue Smith Saint-Jean-sur-Richelieu
Pour renseignements, Madame L. Davignon
346-3353 Lundi au vendredi de 9h à 16h

YES WE SPEAK ENGLISH!

ESSAIM

www.essaim.com

Toujours au petit soin
pour vous!

PHARMACIE MARTINE CLOUÂTRE

LES HALLES
ST-JEAN

Heures d'ouverture

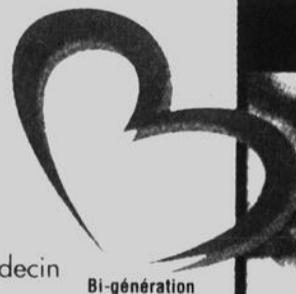
Lundi au vendredi	9 h - 21 h
Samedi	9 h - 17 h
Dimanche	10 h - 17 h

145, boul. Saint-Joseph
Saint-Jean-sur-Richelieu
359-1202

371 997 5241

Pour votre confort et sécurité

- Personnel expérimenté
- Surveillance 24 heures
- Visites régulières du médecin
- Médication surveillée
- Linge personnel lavé
- Messe hebdomadaire
- Salon de coiffure
- Podiatre



Bi-génération

185, rue Courville
Saint-Jean-sur-Richelieu
Secteur Saint-Luc
(450) 348-6975

371 362 5241

Résidence Familale St-Luc



CHAMBRE-PENSION
Pour les personnes retraitées autonomes
et semi-autonomes



Semaine nationale de la sécurité des aînés

6 au 12 novembre 2005

Pour éviter les chutes, passez à l'action !

Salle de bains

- Utilisez des tapis de caoutchouc dans la baignoire et la douche. Installez-les quand la surface est sèche
- Installez des barres d'appui près de la toilette et du bain pour vous aider à vous asseoir et à vous lever. Assurez-vous qu'elles sont bien ancrées
- Utilisez un siège de toilette surélevé et un siège de bain dans la douche si vous en avez besoin
- Essuyez immédiatement l'eau ou le savon sur le plancher

Salon et chambre à coucher

- Réduisez les encombrements! Ne laissez pas traîner de fils électriques, de câbles ou tout autre obstacle
- Pensez à vous procurer un téléphone sans fil pour éviter de vous presser pour répondre
- Ayez un bon éclairage partout dans la maison et installez des veilleuses

- Assurez-vous que le passage entre la chambre à coucher et la salle de bain est dégagé
- Les petits tapis et les carpettes «volantes» risquent de vous faire trébucher. Débarrassez-vous-en ou assurez-vous qu'ils sont antidérapants
- Levez-vous lentement du lit ou de votre chaise pour éviter les étourdissements

Cuisine

- Rangez les casseroles et les articles les plus utilisés dans des endroits faciles d'accès
- Gardez les objets plus lourds dans les armoires du bas
- Utilisez un escabeau stable avec une rampe de sécurité pour atteindre les endroits élevés
- Essuyez toujours immédiatement les liquides renversés
- Si vous avez des planchers cirés, utilisez une cire antidérapante
- N'hésitez pas à demander de l'aide si une tâche menace votre sécurité



Les escaliers et les marches doivent être bien éclairés et dotés d'une main courante solide.

Si vous tombez...

- Essayez d'atterrir sur les fesses pour prévenir les blessures plus graves
- Relevez-vous tranquillement. Avant d'essayer de vous lever ou d'accepter l'aide de quelqu'un pour vous relever, assurez-vous que vous n'êtes pas blessé
- Ne laissez pas la peur de tomber de nouveau vous empêcher d'être actif; l'inactivité augmente encore plus les risques de chute

Juste pour vous

Participez au concours

Pour les membres du programme Entrain de vie seulement

Valable jusqu'au 10 février 2006.

ESSAïM Obonsoins SANTE Services

Daniel Lussier
Pharmacien
(450) 347-2389
122, rue Saint-Jacques
Saint-Jean-sur-Richelieu

«Éviter les chutes»

Feuillelet gratuit

OXYBEC MEDICAL
Équipements de soins à domicile

917, boul. du Séminaire, Saint-Jean-sur-Richelieu
Face à l'hôpital
(450) 349-1128

Besoin d'un coup de pouce pour votre entretien ménager ?

Mobil'Aide
Coopérative de solidarité

Réductions pour les personnes âgées de 65 ans et plus ou référées par le CLSC

- Entretien régulier
- Travaux lourds (murs, plafonds, armoires, ...)
- Lavage de vitres
- Réparations et menus travaux

Renseignements : (450) 346-1011
Sans frais: 1 877-446-1011
55, 5e Avenue, Saint-Jean-sur-Richelieu

RÉSIDENCE du BASSIN DE CHAMBLY POUR AÎNÉS

PROMOTIONS

Un service de qualité!

600, rue Salaberry, Chambly 447-6484

Atelier I-ROUL Pour votre sécurité...

«À la maison» «À la salle de bain» «Pour vos déplacements»

Consultez un professionnel

RÉPARATION . LOCATION . VENTE D'ÉQUIPEMENT ORTHOPÉDIQUE

• À domicile • En institution • En atelier

Accrédité : R.A.M.Q., S.A.A.Q., C.S.S.T., etc

920, boul. d'Iberville, Saint-Jean-sur-Richelieu (450) 347-5544
Sans frais : 1-866-347-5544 www.i-roul.com atelier@i-roul.com

En situation d'urgence, les radioamateurs ont un rôle à jouer

La téléphonie cellulaire ou par satellite a beau avoir la cote de nos jours, ces méthodes de communication restent vulnérables. C'est pourquoi le Club radioamateur de la vallée du Richelieu soutient que chaque municipalité devrait être dotée d'un équipement radio minimum afin d'assurer la communication en situation d'urgence.

Les phénomènes naturels extrêmes comme les ouragans qui se suivent à la queue leu-leu ces temps-ci ou encore la crise du verglas que nous avons vécue confirment que les radioamateurs ont leur rôle à jouer. «Ce qui est dommage, rapporte M. Caron, c'est

que nous travaillons dans l'ombre jusqu'à temps qu'on ait besoin de nous».

Selon le vice-président du club radioamateur, peu de gens sont au courant de leur passion pour les communications alors qu'elle gagnerait à être connue. «N'importe quelle ville peut se doter d'une antenne et d'un câble coaxial pour 300\$. Si on a besoin de nous par la suite, nous n'avons qu'à brancher notre équipement et le tour est joué!», révèle-t-il.

La ville de Saint-Jean-sur-Richelieu a la chance de pouvoir compter sur des radioamateurs qui peuvent être opérationnels en quelques minutes seulement, car toute leur installation est déjà en

place aux bureaux de la protection civile, dans le Vieux-Saint-Jean.

Simulation

Récemment, le ministère de la Sécurité publique a invité les radioamateurs à l'attaque terroriste simulée de Saint-Armand. Le club a déployé sur le terrain une équipe de 12 hommes venus de Sorel, Granby, Montréal et Saint-Jean-sur-Richelieu prêts à relayer les communications officielles jusqu'à Québec. Au départ, leur rôle s'en avérait seulement un de secondaire, jusqu'à temps que survienne une panne d'électricité.

«On nous a laissé savoir que nous étions peut-être un peu trop de monde. Quand l'électricité est tombée, là nous avons été utiles parce que les téléphones à afficheurs ne fonctionnaient même plus! Il a fallu une bonne quinzaine de minutes aux autorités à comprendre que la panne ne faisait pas partie de la simulation», raconte Jean-Yves Caron.

Il rappelle aussi que pour les besoins de la simulation, des tours de communications avaient été installées à l'avance sur le terrain, car les téléphones cellulaires ne captent aucun signal dans la région de Saint-Armand. Or, celles-ci prennent beaucoup plus de temps à être montées que le système des radioamateurs.

Indépendance

«Nous sommes comme le poêle à bois des communications!, avance Jean-Yves Caron. Grâce à nos



Les radioamateurs envoyés à Saint-Armand n'ont eu besoin que de cette petite roulotte pour effectuer leurs opérations.



Pendant la simulation, Jean-Yves Caron assurait le relais des communications à partir de Saint-Jean-sur-Richelieu.

radios à ondes courtes de haute fréquence, nous restons complètement indépendants, car nous n'avons même pas besoin d'électricité. Une antenne, un câble, une pile et une radio suffisent!»

Le Club radioamateur de la vallée du Richelieu a tiré une bonne

leçon de cet exercice d'envergure. Une fois par mois, il continue de participer à des exercices d'urgence avec le ministère de la Sécurité publique, mais croit qu'il faut aussi des simulations comme celle-là pour garder la main et travailler à se faire connaître, notamment auprès des municipalités.



Concours victime du boycott

Le concours de dessins organisé par le Carrefour Laplante dans le cadre de l'Halloween a subi les effets du boycott des activités parascolaires par les enseignants. Seulement quelques classes de six écoles y ont participé. Deux cents dessins ont été reçus et il n'y a eu aucun participant dans quatre catégories. Le concours était ouvert aux élèves de la maternelle au troisième secondaire. Les gagnants se sont vus remettre un certificat-cadeau de 50\$ dans un commerce du Carrefour Laplante, le 5 novembre dernier. En bas, de gauche à droite, Nicolas Couture-Rhéaume (1^{re} année), Clémence Charbonneau (maternelle), Jean-Thomas Charbonneau (non-participant) et Élise Charbonneau (2^e année). Debout à l'arrière, Cynthia Couture-Rhéaume (4^e année), Marc-André Thibault (secondaire 1), le député d'Iberville, Jean Rioux, Giliane Martel-Bernard (6^e année), Karine Sirois (secondaire 2) et Catherine Therrien (Secondaire 3). Les participants peuvent récupérer leurs dessins chez Padok Junior. •

Réservez tôt pour le temps des Fêtes !



Restaurant de
fine cuisine française

Tables d'hôte
midi et soir
Salons privés
Party de bureau

Tables d'hôte
Spéciales pour les Fêtes

Nous serons ouverts
les 24, 25, 31 décembre et 1er janvier 2006

BRUNCH DU DIMANCHE
5 SERVICES \$22,95

LICENCE COMPLÈTE

Pour information et réservation : 447-1112
LA MAISON BLEUE
2592 av. Bourgogne, Vieux-Chambly

DANS VOTRE ASSIETTE

À propos de la mode «Atkins»...



Sylvie LAROCHE

Le Québec n'échappe pas à la trajectoire du dernier régime à la mode. Les Américains se sont dernièrement rués sur les régimes faibles en glucides (ils les appellent « low carb »), à tel point qu'ici, au Québec, certaines chaînes de restauration rapide nous ont proposé des menus Atkins, de quoi attirer notre attention. Survol des principes du régime Atkins, la coqueluche de l'heure.

Chaque cellule du corps humain a besoin quotidiennement de sucre (glucose) comme source d'énergie (calories). Les cellules sont incapables d'entreposer le glucose. Elles ont besoin des hormones pour rétablir le taux de sucre (glucose) dans le sang. Il y a deux hormones principales qui aident à régulariser la glycémie:

- L'insuline: Favorise et permet le transport du glucose sanguin vers les cellules (ouvre la porte de la cellule).

- Glucagon: Favorise et permet la sortie du glucose de son lieu de stockage (foie ou muscles) vers le sang, une fois épuisé il ira puiser l'énergie dans nos réserves de gras.

Les cellules prennent uniquement la quantité de glucose qu'elles peuvent utiliser de façon immédiate. Une partie du surplus de sucre est transformée en glycogène, la forme de glucose stocké au foie et aux muscles. Lorsque le foie et les muscles ne peuvent plus stocker de glucose, le surplus de sucre se transforme en gras ce qui fait que nous pouvons prendre du poids.

Suivre Atkins

Comment suit-on un régime faible en glucides (sucres)? Tout simplement en réduisant au maximum les aliments qui contiennent de grandes quantités de glucides. Simple? Détrompez-vous, car les glucides se retrouvent dans la majorité des aliments: légumineuses, pomme de terre, fruits, légumes, pain, pâtes, riz, etc.

Les menus permis par Atkins sont donc principalement basés sur une grande consommation de viande, oeufs, poisson, volaille, crê-

me, gras et fromages. Certains d'entre vous en seront fort satisfaits de ce régime riche en protéines et en gras, mais la majorité verront leur variété de menus fort diminuée...

Selon Atkins, en réduisant les glucides, on diminue la sécrétion d'insuline et, par le fait même, l'obésité. Une fois toutes les sources de glucoses et de glycogènes épuisées, le glucagon (hormone) ira vers nos cellules graisseuses pour faire sortir le gras de nos cellules afin de les transformer en énergie pour notre survie. Et c'est à ce moment-là que nous maigrissons.

Pourtant, ce n'est pas la consommation de glucides qui cause problème d'obésité mais plutôt sa SURconsommation. Voilà le réel problème! Nous mangeons trop (sucres, gras et protéines) et bougeons peu. Ne pouvant dépenser ce surplus de carburant, le corps possède un magnifique mécanisme pour faire des réserves... les cellules graisseuses.

À risque pour votre santé

Les résultats au niveau de la perte de poids créée par le régime Atkins sont souvent intéressants puisqu'en

ingérant autant de protéines, on atteint rapidement un état de satiété qui, finalement, aide à réduire la grosseur des assiettes. De plus, le nombre important d'aliments interdits fait en sorte que les excès sont, somme toute, bien limités! Retenez bien qu'avec Atkins vous ne pourrez plus vous régaler d'une assiette de pâtes ou d'un gros sandwich accompagné de frites!

Suivi à long terme, le régime peut créer des problèmes de santé cardiaques (cholestérol élevé, par exemple), de goutte, accroître les problèmes d'arthrites et rénale. Le régime est d'ailleurs défendu aux gens ayant des maladies cardiovasculaires et rénales. Il est clair qu'un tel régime risque de causer des carences en vitamines et minéraux de même qu'en fibres alimentaires puisque les fruits, légumes et produits céréaliers sont présents en très petites quantités. Enfin, le corps doit puiser son énergie dans les graisses plutôt que les sucres et ceci favorise la cétose, un état qui cause de la fatigue, une mauvaise haleine et, à long terme, des risques de problèmes de santé divers

(problèmes cardiaques, ostéoporose, etc.).

Bref, le régime Atkins n'apporte pas une solution à long terme aux problèmes d'obésité. Encore une fois, la communauté scientifique recommande de suivre un régime équilibré incluant environ 55% de l'énergie sous forme de glucides. Profitez-en pour choisir les aliments les plus complets tels les pains entiers, les fruits et légumes frais, les légumineuses et inclure, à chacun de vos repas, une portion de protéines qui saura vous soutenir et combler votre appétit. Et finalement, soyez actif!

Vous désirez améliorer vos habitudes alimentaires, à long terme (obésité, diabète, hypercholestérolémie, problèmes gastro-intestinaux, anémie, hypertension, etc.)? Vous désirez appliquer le projet Action Harmonie Santé dans votre école, CPE, centre sportif, entreprise ou restaurant? N'hésitez pas à me joindre au (450) 358-2002 ou visiter le site Internet www.harmoniesante.com pour plus d'informations concernant ces projets de saines habitudes alimentaires et de vie. ■

SEXUALITÉ

Le papa nouveau arrive!



Nancy MICHAUD
n.michaud@videotron.ca

Depuis qu'il est entré en vigueur en France le 1^{er} janvier 2002, plus de 60% des pères demandent les 14 jours de congé paternité à la naissance de leur enfant. Cette mesure, qui s'inscrit dans la droite ligne de l'évolution du rôle des «nouveaux pères», entre progressivement dans les mœurs. En effet, depuis janvier 2002, les hommes n'ont plus à attendre une hypothétique mutation du corps humain pour bénéficier d'un congé à la naissance de leur enfant. Les «nouveaux pères» peuvent désormais prendre légalement 14 jours de congé consécutifs dans les quatre mois suivant l'arrivée de leur enfant (18 jours dans le cas de naissances multiples). Pendant cette durée, leur contrat de travail est suspendu et les caisses d'assurance-maladie prennent le relais de leur employeur en versant 100% du salaire net.

En promouvant le congé parental, les autorités ont souhaité renforcer la place du père dans l'éducation de l'enfant. D'un point de vue pratique, le congé permet aux pères de mettre la main à la pâte alors que jusque-là les jeunes mères se retrouvaient livrées à elle-même après les trois jours légaux. Les effets conjugués de leur inexpérience, de la fatigue accumulée au cours des nuits sans sommeil et baby-blues pouvaient rendre angoissant le tête-à-tête avec le nourrisson. Est-ce un cadeau empoisonné pour les hommes machos endurcis?!

Une enquête réalisée par le centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie pour le ministère de la Santé a révélé que la quasi-totalité a exprimé le sentiment d'avoir été un auxiliaire de la mère au cours de ces quelques jours de congé. Ils se sont occupés de leur enfant, notamment en se levant la nuit, mais aussi en occupant des tâches domestiques indispensables au fonctionnement du foyer (cuisine, vaisselle, ménage succinct et lessive) et dans une moindre mesure des activités jugées moins indispensables comme le repassage et le nettoyage des sols. D'une manière générale, la participation du conjoint a été conforme à la prise en charge en temps normal.

Selon plusieurs spécialistes, le temps adéquat pour prendre le congé paternel se situe juste après la naissance. Des éléments peuvent cependant interférer avec le choix dans la date, notamment d'ordre professionnel avec une surcharge de travail ou des difficultés à se faire remplacer, familiaux pour attendre les vacances scolaires des aînés ou financiers. Un autre constat est soulevé: plus le salaire est élevé et moins il est financièrement intéressant de s'absenter. De plus, le niveau de responsabilités in-

duit par ce niveau de rémunération et l'image de «décideur» qui l'accompagne s'accordent mal avec le statut de «nouveau père». Si l'évolution des mentalités est en marche, il reste encore du chemin à parcourir!

Le nouveau papa est-il arrivé? Tout le monde en parle depuis le milieu des années 1990. Selon un sondage mené par l'Institut Ipsos, le nouveau père est plus attentionné, plus présent et est pour la parité dans les tâches parentales. Il est aussi plus affectueux et moins autoritaire que ceux de la génération précédente. Il serait plus disponible et n'hésiterait pas à s'investir dans les tâches ménagères. Semble-t-il que les compagnes de ces messieurs ne confirment pas toute la tendance: est-ce alors une lé-

gère évolution ou simplement une petite révolution?

Dans les faits, rien ne semble changer: selon une étude menée par le Centre National de la recherche scientifique (CNRS), semble-t-il que les femmes sont deux fois plus présentes que les hommes et que les tâches sont encore réparties différemment selon les sexes. Ceci signifie que la toilette et les repas sont effectués principalement par les femmes alors que les sorties et les activités de socialisation sont le lot des hommes. Donc, en quelques mots, les hommes consacrent moins d'un quart de leur temps à la vie de parent.

Il y a un équilibre à trouver, car tout dépend du type de famille du-

quel nous parlons. Par exemple, si la femme ne travaille pas, il est fréquent que l'homme délaisse les tâches parentales et domestiques. Si par contre les deux travaillent, plusieurs retrouvent un juste équilibre: l'homme s'occupe de 30% des charges domestiques et 40% des charges parentales. En conclusion, tout n'est pas si noir et l'homme nouveau est bien là même s'il n'est pas encore devenu le père idéal.

Il y a donc une évolution des mentalités, les couples accordent de plus en plus d'importance à la famille. Bonne semaine à tous. Pour participer à mes groupes de soutien ou mes conférences sur la ménopause et/ou l'andropause, vous pouvez me joindre au (514) 715-8919 ou n.michaud@videotron.ca ■



Complice de votre beauté... depuis 15 ans

**CLINIQUE MÉDICO-ESTHÉTIQUE
DR CÉLINE DAIGNEAULT
Omnipraticienne**

ÉPILATION AU LASER
Confortable et sécuritaire

À prix comparable, offrez-vous la sécurité d'une supervision médicale!

Soins médicaux esthétiques complets :

Varices Couperose Rides Liposuction	Soins du visage Cellulite Épilation laser Acné
--	---

1211, rue Bourgogne, Chambly (450) 658-1116

Dr Céline Daigneault
Omnipraticienne

MOTS CACHÉS

10 LETTRES CACHÉES

Lorsque tous les mots ci-dessous auront servi pour encadrer ces lettres, il ne vous restera que les lettres servant à révéler le mot mystère.

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| A
ancienne
années
art
aspect | coutume
curiosité
D
date
découverte
desséché
dessiccation
détail
drap | époque
état
existé
exposer
F
femme
fixe
G
glace
H
homme
humain | lieu
M
masque
mesure
nomifier
mort
moyen
nasec
O
odeur
osseux
P
passé
L
laide | peur
pharaons
posture
ptolemaïque
putréfaction
pyramides
R
rare
recherche
restes
retrouver
révéler
rois
S
sec | secret
siècle
sol
T
tissus
tombeau
Toutankhamon
traits
trésor
V
vécu
vénéral
vestige
vie
vieilles |
|--|---|---|---|---|---|

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

SOLUTION DE CE MOT CACHÉ: SARCOPHAGE

ENTRECROISÉS

4 LETTRES CACHÉES

LES ENTRECROISÉS

LA PORNOGRAPHIE

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

- | | | | | | |
|-----|------|-------|--------|---------|------------|
| 2 | 4 | voir | labou | motels | secteur |
| en | abus | 5 | taire | nudité | 8 |
| en | être | actes | terme | retiré | attitude |
| ni | film | débat | vidéo | saisir | danseuse |
| tu | juge | évite | | séance | défendre |
| | lois | | 6 | sexuel | impudent |
| | nues | homme | border | 7 | interdit |
| 3 | payé | jeune | cinéma | adultes | vulgaire |
| est | sans | orgie | client | arrêter | 9 |
| mit | sexe | photo | dessin | illégal | violation |
| ont | type | revue | exhibe | immoral | 10 |
| que | vend | scène | menace | obscène | représente |

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

SOLUTION DE LES ENTRECROISÉS: FILM

MOTS CROISÉS

Problème No 676

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

HORIZONTAL

- 1- Trouble qui entraîne un dérangement, un désordre.
- 2- Fis une brusque expulsion réflexe d'air.
- 3- Teintée de rose. - D'aspect austère.
- 4- S'écrit pour noter que l'on cite textuellement. - Dénué d'esprit. - Fleuve d'Europe.
- 5- Fixes ta demeure. - Concrétisa, accomplit.
- 6- Méchancetés, perfidies. - Pronom familial.
- 7- Affluent de la Loire. - Agence spatiale européenne. - Possessif.
- 8- Versions adoucies d'un texte.
- 9- Se suivent. - Attachement excessif aux richesses.
- 10- Concentration du sodium dans le sang (pl.). - Personnel.
- 11- Se dit d'un temps humide. - Possessif. - Fourgon.
- 12- Ouie d'un violon. - Petit plancher surélevé.

VERTICAL

- 1- Qualité de quelqu'un qui a de la tenacité.
- 2- Fêler en étoile. - Poissons voisins de la perche.
- 3- Annule par rescision. - Passas sous silence.
- 4- Operation postale. - Titre donné à un chef militaire.
- 5- Indéfini. - Pensées qui n'ont pas encore été dites.
- 6- Ruisselet. - Métal précieux (pl.). - Monstre femelle.

- 7- Ça suffit! C'est assez. - Dis en t'exclamant (t!).
- 8- Exprime la douleur. - Établissent de manière stable.
- 9- Locomotion dans l'air des oiseaux. - Parties courbes de certains organes.
- 10- Poème qui n'a pas encore été publié. - Doublée. - Commandement.
- 11- Forme condensée d'un texte. - Garçon d'écurie.
- 12- Réfutera, dira qu'une chose est fausse. - Exprime avec force une opinion.

Solution du dernier problème

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

Autorisé par Jean-Claude Langlois



F. FARHAT

RIEN À PAYER AVANT
6 MOIS

* Sur approbation du crédit

1 À l'achat d'une paire de lunettes complète

2 recevez la deuxième paire sans frais

3 Une paire de verres de contact
(couples, sphériques, contacts, simple vision)

3 pour 1

1050, boul. du Séminaire Nord, Saint-Jean-sur-Richelieu (450) 348-8651

TRÉSORS DE FAMILLE

Une chaise dans un état exceptionnel



Mario WILSON

Certains meubles ou objets anciens nous rappellent spontanément une date ou un temps précis de l'histoire de l'humanité. Cette chaise devrait immanquablement vous faire penser au 14 avril 1912. Vous vous souvenez certainement du décor du Titanic lors de la dernière version de ce grand classique cinématographique, le pont du navire et son alignement de chaises longues pour les riches voyageurs. Facile ici de dater cette chaise ancienne puisqu'effectivement ce type de meuble, fabriqué à partir de bois dur comme l'ébène, se démarque par ses fonds de dossier et de siège en cannelure si typique du tournant du siècle dernier. Malheureusement, cette technique de finition de fond de chaise est désormais pratiquée par un nombre très restreint d'artisans et par conséquent, devient assez coûteuse.

En ce qui a trait à la chaise qui nous intéresse, il faut dire que l'état exceptionnel de la pièce permet une évaluation très proche de la valeur marchande réelle, c'est-à-dire d'environ 400\$. Bien entendu, une antiquité dans un état déplorable vaut

nécessairement moins, étant donné les restaurations qu'il faudrait entreprendre pour la rendre «présentable» dans une boutique d'antiquité. On dirait de cette chaise longue qu'elle est prête pour l'utilisation, que sa condition est parfaite, tou-

jours, évidemment, en tenant compte de l'usure normale du temps. Vous conviendrez avec moi que pour une soirée au jardin, ce style de meuble fait légèrement plus «classe» que les chaises de plastique blanc dont le moindre

coup de vent se moque si souvent!

Les très nombreuses réponses des lecteurs du journal m'ayant permis de préparer plusieurs chroniques à

l'avance, je vous indiquerai à partir de la mi-décembre quand il vous sera possible d'entrer de nouveau en contact avec moi pour nous présenter vos trésors de famille.



On dirait de cette chaise longue qu'elle est prête pour l'utilisation.

LES JOIES DU PARRAINAGE

Ann souhaite briser sa solitude

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

À la recherche d'une marraine civique

Ann est une dame dans la soixantaine à la recherche d'une marraine civique anglophone afin de faire des sorties et avoir du plaisir en sa compagnie. Les activités qu'elle préfère, sont le magasinage et regarder la télévision. Ce qu'elle souhaite davantage réaliser est de briser sa solitude qui entraîne un grand isolement. Il serait intéressant pour Ann de découvrir et faire l'apprentissage d'activités qui correspondent à ses attentes et à son groupe d'âge. Tout en s'appropriant, Ann et sa future marraine civique pourraient toutes deux faire de courtes marches, aller prendre un café et participer ensemble aux activités du parrainage civique.

Capsule de sensibilisation

Nous devrions considérer les personnes ayant une déficience intellectuelle comme des person-



Ann est une dame dans la soixantaine qui est à la recherche d'une marraine civique.

nes à part entière, sans accorder de l'importance à leur différence. Nous devrions nous attarder à leurs capacités, apprécier ce qu'elles peuvent accomplir en les aidant à développer leurs aptitudes. Et lorsque les filleuls sont en contact avec des personnes qui croient en eux en leur démontrant des gestes d'amitié significatifs, les filleuls vivent une socialisation satisfaisante.

Si vous croyez avoir des affinités avec Ann et que vous avez envie de la rencontrer pour partager certaines activités avec elle, elle en serait très enthousiasmée et reconnaissante. Donc, si vous désirez vivre une expérience humaine valorisante, où l'implication est de quelques heures par mois, n'hésitez pas à nous contacter au 347-8091. Ann en serait infiniment heureuse!

FIÈVRE CHEZ L'ENFANT

La température du corps est généralement constante à 37°C (97,6°F). Il existe dans le cerveau un contrôle de la température (un thermostat). Lorsque l'on est en santé, la température varie d'environ 1°C durant la journée. Elle est au plus bas le matin au lever et est au plus haut durant l'après-midi. Chez les enfants, la température peut varier plus facilement que chez l'adulte.

Lors d'une infection, la température s'élève. On appelle cette réaction LA FIÈVRE. Il s'agit en fait d'un mécanisme de défense du corps : on peut mieux se défendre et on guérit plus rapidement avec un peu de fièvre! Lorsque la fièvre est trop forte (au-dessus de 39°C), elle peut cependant nuire à la guérison.

Elle est le plus souvent causée par une infection virale ou bactérienne. Dans de rares cas, elle cause des convulsions et des spasmes.

Comment prendre la température?

Plusieurs types de thermomètres sont disponibles sur le marché. On distingue les modèles classiques (mercure + verre) et les modèles électroniques. Ces derniers sont les plus recommandés : ils sont plus faciles à utiliser et à lire, ils sont beaucoup moins fragiles.

Le tableau ci-dessus donne les températures importantes et le temps requis avec l'emploi d'un thermomètre en verre. Inutile de minuter avec un thermomètre électronique : il émet un signal sonore lorsque la température est prise.

Alain Papillon Pharmacien

Mode oral :

- Température normale : 37°C
- Fièvre : >37,8°C

Mode rectal :

- Température normale : 37,5°C
- Fièvre : >38°C

Quand contacter le médecin?

Si l'un ou l'autre des signes suivants est présent, un médecin devrait être contacté :

- Enfant de moins de trois mois
- Température supérieure à 38,5°C durant plus de 24 heures
- Enfant extrêmement amorphe ou sans appétit
- Fièvre accompagnée d'une raideur au cou
- Fièvre accompagnée de convulsions ou de confusion ou de délire

Lorsqu'un enfant a la fièvre, il devrait se reposer et boire beaucoup de liquides afin d'éviter la déshydratation. Dans la majorité des situations, la fièvre est bénigne (moins de 38,5°C) et il n'est pas nécessaire de faire plus. On doit éviter de la froter avec de l'alcool car ce produit est très toxique chez l'enfant.

Si la fièvre est plus élevée et que l'on doit donner un médicament, demander au pharmacien de calculer la dose exacte dont l'enfant a besoin SELON SON POIDS. On ne doit pas se fier aux emballages qui donnent les doses selon l'âge des enfants sans tenir compte de leur poids. Votre pharmacien peut vous donner une feuille donnant la dose juste en fonction du poids de la personne.

Membre affilié à

ESSAIM

Visitez notre site au
www.essaim.ca

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

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

348-4931

LA BOUSTIFAILLE

C'est prêt... en TRENTE MINUTES OU MOINS!



Michèle **TRAHAN**

Vous avez faim... toute la maison a faim... vite, consultez les recettes qui vous sont suggérées et préparez un repas en trente minutes ou

moins! Quand on revient à la maison après une journée épuisante au travail, on ne veut certes pas passer des heures à la cuisine à préparer ceci et cela... il y a mieux à faire! Voici donc un éventail de succulents plats qui se confectionnent en un tournemain avec des ingrédients de base... ils sont prêts en trente minutes ou moins!

- 1 paquet de haricots verts coupés, surgelés (10 oz/284 g)
- 1 boîte de crème de céleri (10 oz/284 ml)
- 50 ml de mayonnaise (1/4 tasse)
- 15 ml de moutarde (1 c. à table)
- 2 paquets de jambon cuit émincé (env. 4 oz/113 g ch.)
- 250 ml de fromage cheddar râpé (1 tasse)
- 50 ml de fine chapelure (1/4 tasse)

Rincer les haricots à l'eau froide pour les séparer et égoutter; déposer dans un plat non graissé allant au four. Combiner la crème de céleri, la mayonnaise et la moutarde et verser la moitié de ce mélange sur les haricots.

Ajouter le jambon et couvrir avec le reste du mélange; parsemer le fromage, saupoudrer la chapelure et cuire au four à découvert à 180C (350F), environ 20 minutes.

4 à 6 portions



Casserole au jambon

Fettuccine au saumon

- 1/2 paquet de fettuccine
- 1 paquet de pois verts surgelés (10 oz/284 g)
- 250 ml de crème à fouetter (1 tasse)
- 125 ml de lait (1/2 tasse)
- 75 ml de fromage parmesan râpé (1/3 tasse)
- 5 ml d'aneth (1 c. à thé)
- pincée de poivre
- 1 boîte de saumon (7 oz/198 g)
- tiges de persil

Cuire les pâtes et les pois verts ensemble dans l'eau bouillante salée, environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient à point et que les pois soient tendres. Égoutter.

Chauffer la crème, le lait, le fromage parmesan, l'aneth et le poivre en remuant; amener à ébullition et ajouter le saumon et le liquide de la boîte; continuer la cuisson en remuant et en brisant le saumon en morceaux jusqu'à ce que la sauce soit très chaude.

Déposer les pâtes et les pois dans une assiette de service et arroser de sauce; garnir de tiges de persil et servir immédiatement. 4 portions

Saucisses aux poivrons

- 750 g de saucisses au porc (1 1/2 lb)
- 50 ml d'eau (1/4 tasse)
- 2 poivrons verts coupés en dés
- 1 oignon tranché
- 1 boîte de tomates en dés (28 oz/796 ml)
- 1 boîte de haricots rouges, égouttés (19 oz/540 ml)
- 5 ml de thym (1 c. à thé)

- pincée de sucre
- sel et poivre

Couper les saucisses en diagonale et déposer dans une casserole; ajouter l'eau et amener à ébullition; couvrir et laisser cuire pendant 5 minutes. Retirer le couvercle et ajouter les poivrons et l'oignon et continuer la cuisson encore 15 minutes, en remuant à l'occasion.

Ajouter les tomates, les haricots, le thym et le sucre et assaisonner au goût. Amener à nouveau à ébullition, réduire le feu et laisser mijoter pendant 5 minutes. 6 portions

Poulet gumbo

- 45 ml d'huile (3 c. à table)
- 2 branches de céleri tranché
- 1 poivron vert haché
- 1 oignon haché
- 2 poitrines de poulet, désossé et la peau enlevée et coupé en dés
- 1 boîte de tomates en dés (28 oz/796 ml)
- 1 paquet de légumes mélangés, surgelés (10 oz/284 g)
- 250 g de crevettes (1/2 lb)
- 5 ml de thym (1 c. à thé)
- 125 ml de bouillon de poulet (1/2 tasse)

Chauffer l'huile et dorer le céleri, le poivron et l'oignon, en remuant à l'occasion; ajouter le poulet et continuer la cuisson en remuant jusqu'à ce que la viande ait perdu sa couleur rosée.

Ajouter les tomates, les légumes, les crevettes, le thym et le bouillon de poulet; amener à ébullition, réduire le feu et laisser mijoter à couvert pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que le poulet et les légumes soient tendres. 4 portions

Astuce Maison

DEUX TARTES SOMPTUEUSES...



Dix minutes... c'est tout le temps nécessaire à la préparation de ces deux somptueux et délicieux desserts qui développeront leur vraie saveur après avoir passé quelques heures au congélateur. Avant de commencer, ayez sous la main des croûtes de tarte déjà toute prêtes à base de biscuits Graham et de la garniture fouettée surgelée et le tour est quasiment joué! Tarte no 1 : chauffez dans la partie supérieure d'un bain marie, au-dessus de l'eau frémissante mais non bouillante, 250 ml (1 tasse) de brisures de chocolat sucré et 30 ml (2 c. à table) de lait; remuez parfaitement jusqu'à ce que le chocolat soit bien fondu. Fouettez ensemble un paquet de 125 g de fromage à la crème et 30 ml (2 c. à table) de sucre et ajoutez 50 ml (1/4 tasse) de lait et le chocolat fondu. Battez jusqu'à ce que le mélange soit homogène puis incorporez 825 ml (3 1/2 tasses) de garniture fouettée surgelée, légèrement décongelée, et quelques cuillerées de brisures de chocolat et amalgamez parfaitement le tout. Déposez la préparation dans la croûte et faites congeler quelques heures avant de servir; conservez les restants (s'il y en a!) au congélateur. Tarte no 2 : fouettez une boîte de limonade concentrée surgelée, légèrement décongelée pendant 30 secondes et incorporez graduellement 500 ml (2 tasses) de crème glacée à la vanille, partiellement ramollie, et 825 ml (3 1/2 tasses) de garniture fouettée surgelée, légèrement décongelée; déposez dans la croûte et faites congeler quelques heures avant de servir. Encore là... les restants (s'il y en a!) doivent être placés au congélateur...

Recettes

Un million et demi de visiteurs au Salon de Tokyo



Jean-François GUAY

Après le dernier salon européen de Francfort en Allemagne, ce fut le tour du salon japonais de Tokyo en octobre dernier d'attirer les projecteurs de l'industrie mondiale de l'automobile.

Avec près de 1,5 million de visiteurs, le Salon de Tokyo est plus populaire que ceux de Francfort, Paris, Detroit et Genève. Normal, puisque Tokyo est la plus grande métropole du monde et compte avec sa banlieue plus de 25 millions d'habitants.

Reconnu pour ses prototypes et ses concepts fous tirés presque des bandes dessinées, le salon de cette année a mis l'accent sur l'écologie à cause de la crise récente du

pétrole. Malgré tout, les visiteurs ont pu admirer de nombreuses études de style chez Honda, Nissan, Suzuki et Toyota.

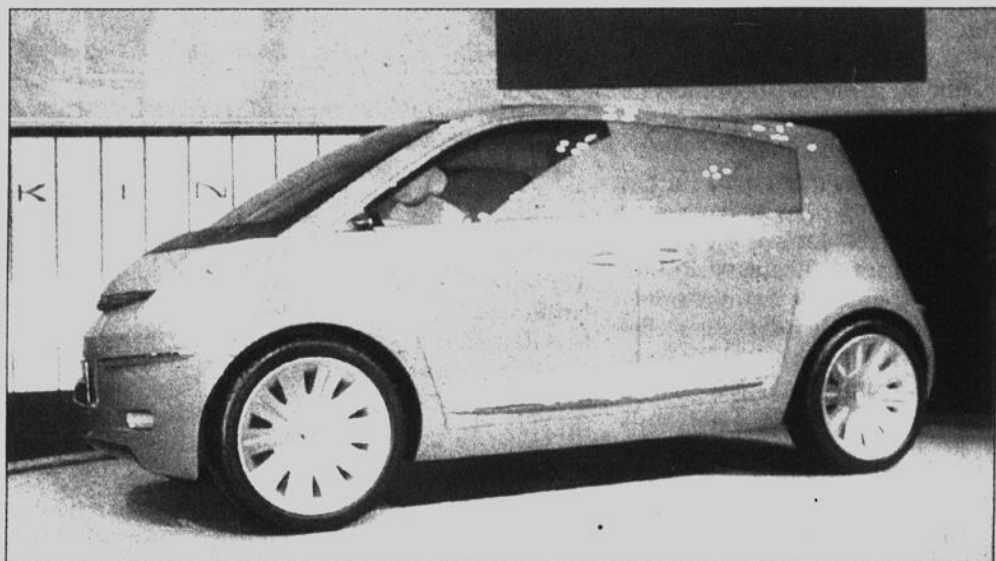
Même si les constructeurs japonais ont pris l'habitude de voler la vedette de leur événement bisannuel, les constructeurs européens Volkswagen, Mercedes et Audi, et les constructeurs américains Ford et DaimlerChrysler, ont dévoilé des véhicules dignes d'intérêt que nous vous présentons.



Le spectaculaire concept EcoRacer de Volkswagen dissimule sous son capot un moteur diesel turbo de 1,5 litre développant 136 chevaux. Ces derniers promettent de propulser l'EcoRacer à 230 km/h, de la faire accélérer de 0 à 100 km/h en 6,3 secondes et de consommer le carburant au compte-gouttes.



Mitsubishi met beaucoup d'espoir dans la future génération du Outlander pour relancer ses ventes en Amérique du Nord. Le moteur de base sera un quatre cylindres de 2,4 litres couplé à une transmission CVT, et un V6 de 250 chevaux sera offert en option. Pour attirer les jeunes acheteurs, un système audio Rockford Fosgate de 650 watts figurera sur la liste des options.



La Chrysler Akino porte le même nom que sa conceptrice. Cette automobile «format de poche» représente le véhicule urbain de demain.



Au kiosque Audi, la nouvelle S8 à moteur V10 de 450 chevaux tenait compagnie au concept baptisé «Shooting Brake» qui sera, selon certaines sources, la prochaine Audi TT.



Très actif à Tokyo, Suzuki a présenté le concept PX, une fourgonnette au design futuriste qui s'adresse non pas aux jeunes familles, mais aux jeunes adultes désireux de faire la fête grâce à un puissant système audio à la fine pointe de la technologie.



Si elle commercialisée un jour, la Toyota FSC donnera la réplique aux véhicules multiségments que sont les Ford Freestyle, Chrysler Pacifica, et Mercedes Classe R.



Le concept Ferrari GG50 est basé sur la plate-forme de la récente 612 Scaglietti. Dessiné par Giugiaro pour marquer le 50e anniversaire de sa firme de design installée à Turin, le coupé GG50 est animé par un puissant moteur V12.

EN VOYAGE AUTOUR DU MONDE

Rencontres mythiques en Thaïlande



DOMINIQUE CADIEUX

Devant la multitude de choix qui s'offrent à nous en arrivant en Thaïlande, ma copine et moi optons pour la rencontre des gens et la visite des endroits qui rendent ce pays unique.

Après quelques jours dans la capitale, nous effectuons d'abord une brève visite à Kanchunabari, reconnue pour abriter le pont de la rivière Kwar ayant fait l'objet d'un film à la fin des années 50. En fait, cet endroit symbolise le martyr qu'ont dû subir les prisonniers de guerre des Japonais durant la Seconde Guerre mondiale.

Ces derniers n'ont bien sûr pas été exterminés dans des camps de concentration comme bien d'autres victimes de la guerre. Toutefois, les conditions d'emprisonnement et de torture dans lesquelles ces hommes ont dû travailler pour construire un chemin de fer reliant le sud de la Thaïlande à la Birmanie à travers les régions montagneuses ne furent pas nécessairement meilleures. D'ailleurs, de ceux-ci, 16 000 soldats alliés et plus de 100 000 Thaïlandais y auraient cruellement laissé leur vie. À visiter ces lieux, on comprend mieux l'animosité que certains peuples asiatiques peuvent encore éprouver envers les Japonais.

À vélo

C'est à vélo que nous nous transportons plusieurs siècles auparavant et parcourons deux anciennes capitales de la Thaïlande: Ayuthaya et Sukothai. De leur âge d'or demeure seulement les ruines de dizaines de temples bouddhistes (wat) datant d'aussi loin que le 12^e siècle. Après la visite de cinq ou six temples du même genre, on ne sait plus lequel était lequel le soir venu. Puis entre 15 et 20, on devient légèrement blasé et l'on se



Une mère de la tribu des Karens, mieux connue sous le nom des longs cous dans les montagnes du nord-ouest de la Thaïlande.

demande si un séjour à la plage n'aurait pas été plus agréable. Attention aux excès. Cela dit, il vaut tout de même la peine de s'attarder aux mieux conservés d'entre eux qui nous donnent une bonne idée du grandiose d'antan et du génie de cette civilisation.

Comme si on n'en avait pas encore assez des bâtiments religieux, nous nous arrêtons, au hasard d'une randonnée à vélo, dans un autre temple bouddhiste situé en pleine campagne. Là-bas, nous avons la chance de discuter avec un moine pendant près de deux heures. Pour moi un symbole de sagesse et de paix, les moines bouddhistes exercent à mes yeux une certaine fascination, donc j'ai des tonnes de questions à lui poser. Ainsi, nous parlons autant des fondements de sa religion, de ses obligations et de sa vie quotidienne de moine que de George W. Bush, du Québec ou de la vie en général. Même si le moment m'apparaît irréel, il s'avère finalement fort enrichissant de s'entretenir ainsi avec un moine bouddhiste, ne portant que son «drap» de couleur safran. Très sympathique le jeune homme

et pas du tout déconnecté du monde actuel, loin de là. Il nous laisse même son adresse courriel!

À peine quelques jours plus tard, une autre rencontre mythique nous attend lorsque, dans les montagnes au nord-ouest du pays, nous visitons un village Karen, tribu reconnue pour ses femmes aux longs cous. Dans mon esprit de voyageur, ces femmes représentent des «monuments» au même titre que les pyramides d'Égypte, et figurent parmi les grandes curiosités auxquelles je souhaite m'exposer.

Intimidés

À l'arrivée, nous sommes bien intimidés devant ces femmes. Puis, voulant entrer en contact avec elles, nous achetons quelques bracelets, sculptures et autres artisanats faits de leurs mains. De fil en aiguille, nous entamons des conversations (car plusieurs ont appris l'anglais au contact des touristes) et apprenons, entre autres choses, que l'illusion de long cou est créée par l'affaissement des côtes sous le poids des anneaux qui s'y appuient. Elles accumulent ces pièces de métal au fil des années et



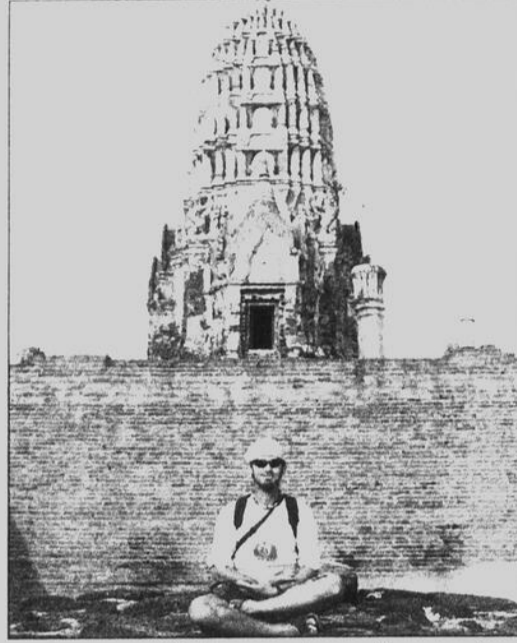
Un membre coloré de la tribu des Akha, dont l'économie repose sur la récolte du riz, du maïs et de l'opium, près de Chiang Mai, dans le nord du pays.

contrairement à la croyance, elles peuvent les enlever sans risque.

C'est un peu dommage de voir dans quelles conditions elles et leur famille vivent maintenant, soumis au passage incessant des touristes dans leur village, un peu comme au zoo. Par contre, en discutant avec elles, nous constatons que leur situation actuelle paraît beaucoup mieux que ce qu'elles ont pu vivre en Birmanie, d'où elles ont fui la dictature militaire qui les maltraitait après avoir pris de force le contrôle du gouvernement.

Quoiqu'il en soit, elles semblent maintenant heureuses et déterminées à conserver leurs traditions et résister au rouleau compresseur de la mondialisation. De mon côté, je ne peux que leur souhaiter la meilleure des chances et me réjouir de cette rencontre unique.

Bien que nous passions l'essentiel de notre séjour loin des plages, cela ne nous empêche pas de nous baigner avec un éléphant! Assis sur son dos dans la rivière, le pachyderme nous balance dans l'eau et nous asperge avec sa trompe, sous les ordres discrets de son instruc-



Je me recueille dans ce qui reste d'un temple bouddhiste dans l'ancienne capitale Ayuthaya.

teur (qui ne cesse de ricaner, comme si nous étions les premières victimes de l'animal). Géniale comme expérience, on s'est tellement amusé que j'aimerais maintenant m'en ramener un à la maison...

Enchanté de toutes ces expériences extraordinaires, je peux affirmer sans me tromper que la Thaïlande constitue une superbe destination soleil, beaucoup plus «raffinée» que la Floride ou les for-mules tout inclus des Caraïbes.

Effectivement, il s'agit d'un endroit qui a davantage à offrir et où l'on n'a pas besoin de s'enfermer dans des lieux clôturés pour se sentir en sécurité. Dommage que ce pays unique se trouve à une vingtaine d'heures d'avion de chez nous.

Alors que ma copine Marie-Claude quitte pour rentrer à la maison, j'entame de mon côté mon dernier mois de voyage en me dirigeant vers le Cambodge voisin, un véritable coupe-gorge, si je me fie aux recommandations faites par le ministère des Affaires étrangères canadien... À suivre. ✦



Me voici sur mon énorme compagnon de baignade, près du village de Pai.



Ma copine et moi, en compagnie de Ek, un sympathique moine bouddhiste avec lequel nous avons discuté pendant plus de deux heures.

VOUS ET VOS ENFANTS

Le rôle du père dans la vie d'un enfant



Chantal DAVID
chantaldavid01@hotmail.com

Le père dans la vie de l'enfant joue un rôle déterminant tout comme la mère. Enfin! Il est fini le temps (ou presque) où on reléguait les hommes et les femmes dans des rôles très rigides au sein de la famille.

Les hommes avaient peu à faire dans la vie de leurs enfants sauf subvenir à leurs besoins matériels et physiques. Puis, le mouvement féministe et d'autres événements majeurs dans le monde ont amené les femmes à sortir de leur cuisine et à explorer le monde extérieur.

Les hommes ont alors découvert graduellement l'importance de ce qui se passait à l'intérieur de leur maison et du plaisir de s'impliquer auprès de leurs enfants. On a même été jusqu'à entendre de futurs papas dire: «On est enceint!». Mais l'idée n'est pas de devenir pareil à l'autre. Il est plutôt avantageux de faire valoir ce que chacun apporte de spécifique.

L'enfant a besoin de ce que les deux parents peuvent lui faire vivre à partir de leur vision des choses et de leurs expériences propres. Il y a quelques semaines, un homme montait sur le pont Jacques-Cartier pour dénoncer les injustices vécues par les hommes en cour quand il est question de garde d'enfant.

Il nous faisait part en fait de ses besoins et de ses frustrations. Et disons qu'il a obligé plusieurs personnes à l'entendre ou en tout cas, à lui donner de l'attention!

Dans la même période, je rencontrais une femme qui m'expliquait que son fils avait renoncé à voir sa fille souvent car il voulait son bien. Il savait que s'il insistait auprès de la mère de son enfant, il y aurait des tensions importantes qui rejailliraient sur la petite (la mère a sans doute des problèmes de santé mentale).

Il préférerait y aller graduellement en travaillant la relation avec son ex-conjointe de façon à ce que sa fille vive bien le contexte actuel. Il voulait éviter les batailles en cour, car il savait ce que cela ferait à l'enfant.

J'ai été très touchée par cette histoire d'un papa prêt à mettre les besoins de sa fille au premier plan tout en ne perdant pas de vue l'importance de son implication dans sa vie. Cet homme

a choisi de rester présent tout en ménageant les émotions et sentiments de sa fille. Comme parent, c'est tout un défi de mettre les besoins de l'enfant et de soi, comme adulte en perspective. En tout cas, d'en faire la différence, d'avoir assez de recul et de distance émotionnelle pour bien les identifier est possible si on en prend conscience.

Un bon père

Mais qu'est-ce que c'est qu'un bon père aujourd'hui? D'après mes observations ainsi que mon vécu personnel et professionnel, c'est avant tout un homme qui s'implique, qui est

présent dans le quotidien par moment (beaucoup d'hommes ont encore des emplois qui leur demandent de longues heures de travail), qui se permet d'explorer avec son enfant ses goûts, intérêts et habiletés sans les juger.

C'est aussi un homme qui est fier des valeurs qu'il prône et qui encadre ses enfants avec amour et fermeté. C'est quelqu'un qui permet à son fils de forger son identité masculine en servant de modèle. Il permet à sa fille de s'épanouir, car elle sent qu'elle est intéressante et digne de respect comme femme en devenir.

Toutefois, les théories sur l'attachement (Bowlby) démontrent que le nourrisson a besoin de sa mère pour se sécuriser au début de sa vie et qu'il aura besoin de son père pour l'amener à explorer le monde. Les gardes partagées (temps égal) lorsque l'enfant a moins d'un an ne sont pas nécessairement bonnes pour celui-ci.

Les parents qui se séparent vont sans doute essayer de nouvelles façons de gérer les gardes d'enfants dans l'avenir. Depuis plusieurs années, j'ai rencontré plusieurs familles où le père étant peu impliqué dans la vie de sa progéniture, avait pour résultat que les enfants étaient soit assez agressifs ou résignés, vivant tous des sentiments de rejet et d'abandon en permanence (la mère se retrouve alors à essayer de compenser pour les manques).

Par contre, quand le père offre une présence de qualité à ses enfants, ceux-ci prennent une bonne assurance en leur potentiel et ont le goût en vieillissant de relever des défis.

Ça fait des hommes qui s'assument plus dans leur identité et des femmes qui reconnaissent leur potentiel. Si certains hommes se demandent encore s'ils devraient s'impliquer activement dans la vie de leurs enfants; la réponse est «OUI, ÇA PRESSE!».

Il y a un organisme à Saint-

Jean-sur-Richelieu, Famille-à-cœur, la maison de la famille, qui offre des sessions spécialement pour les hommes et les pères qui veulent travailler leur estime d'eux, faire des activités père-enfant ou encore qui veulent des rencontres pour les couples. Il y a aussi plusieurs groupes sur différentes méthodes d'éducation qui sont offertes à Famille-à-cœur. Informez-vous en appelant au 450-346-1734.

Le CLSC offre aussi des activités de stimulation et autres groupes ou rencontres individuelles qui peuvent aider les pères qui veulent améliorer les rapports avec leurs enfants. Informez-vous en composant le 450-358-2572.

Être père aujourd'hui représente un défi de taille, mais c'est une magnifique aventure! Les filles et les garçons sont tellement fiers de faire partie de la vie de leur papa et que celui-ci s'implique! Ça se voit dans leurs yeux brillants et dans leur sourire épanoui!

Bonne implication aux pères, aux beaux-pères et conjoints, grands-pères, oncles et amis de la famille!

Chantal David, travailleuse sociale

Vous pouvez m'écrire sur Internet à l'adresse suivante: chantaldavid01@hotmail.com



L'artisanat en vedette au Centre des aînés

Le Carrefour de l'artisanat est de retour au Centre des aînés johannais le samedi 26 novembre, de 10 à 18 heures, et le dimanche 27 novembre, de 10 à 17 heures. L'expo-vente se déroulera en même temps que celle du Cercle de Fermières de Saint-Jean pour offrir un vaste choix d'idées-cadeaux pour Noël, bien que celle-ci sera ouverte au public dès vendredi soir. Il reste encore des tables à louer pour les personnes qui voudraient mettre leurs créations en valeur. Pour plus d'information, communiquez avec le Centre des aînés au 347-4500.

Les Voyages
Frédéric Lapierre

Croisière 5 au 12 février 2006
Cabine intérieure
Incluant vol, croisière, taxes et transferts
1 599\$

Villa Cayo Coco
Départ: 20 décembre
7 jour
1 219\$

IFA Bavaro Ocean
Départ: 22 janvier
2 semaines
2 072\$

IFA Bavaro Ocean Punta Cana
29 février
1 semaine
1 692\$

Allegro Playa Turquesa Holguin
22 janvier
1 semaine
1 005\$
occ. quad.

494, boul. du séminaire Nord
Saint-Jean-sur-Richelieu
Québec J3B 5L6
(468) 358-2413
voyages@videotron.ca

LES SPÉCIALISTES DE CÉLINE À VEGAS
348-7474
halles@bellnet.ca

ÉCLATEZ-VOUS À NEW YORK
pour le Nouvel An
3 jours, 2 nuits, **410\$**

ÉGYPTE
14 janvier ou 11 février
27 jours - 47 repas **2 415\$**

COSTA ATLANTICA
20 février 2006
Cabine intérieure **1 899\$**

SUPER-SPECIAL-CUBA
Départ: 19 janvier - 2 semaines
Hôtel Mayanabo 3 étoiles, **1 239\$**
Tout inclus

LA FORNICATION AUX HOLLANDES
INFORMEZ-VOUS!
Surveillez notre programmation complète sur
www.agencedeshalles.net

Permis du Québec 365453-5c24-1

Expert Navette
1-888-NAVETTE (628-3883)

Transports aux aéroports
Vous partez en voyage!... Fourgonnette de luxe! Vestiaire GRATUIT! Permis C.T.Q. 3-M-001331-001C

\$21.95

Aéroport de Montréal Pierre Elliott Trudeau (prix par pers.)

Passager(s)	1	2	3	4 et plus
St-Jean/St-Luc/Oberville/L'Acadie	\$64.95	\$37.95	\$26.95	\$21.95/pers
Granby / St-Paul / Bromont	\$99.95	\$54.95	\$38.95	\$29.95/pers
St-Césaire / Rougemont	\$74.95	\$42.95	\$29.95	\$24.95/pers
Manville / St-Mathias / Richelieu	\$64.95	\$37.95	\$26.95	\$21.95/pers

Tous les services offerts sur appel
ENFANTS: 0-18 ans, GRATUIT (Siège d'auto inclus)

Navette aussi disponible pour fête de bureau Réservez dès maintenant!

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

INTAPA
Hôtel supérieur
Tout inclus
1 semaine
Départ: 10 novembre
1 119\$

LA CÔTE AMALFITAINE
Nous vous invitons à partir à la découverte de l'une des plus belles régions de l'Italie, LA CÔTE AMALFITAINE avec le charme de ses villages perchés et l'abondance de sa végétation.

Hôtel sur la plage avec piscine
3 repas/jour + 1/2 litre de vin aux repas
Départ de groupe: le 28 mai 2006
accompagnateur de l'agence
15 jours
1 699\$

Départ de groupe
le 17 septembre 2006
15 jours
1 899\$

Tarifs - Réservez-tôt - avant le 31 janvier

CAVO COCO
Voyage de groupe
Départ: 24 février
Tout inclus
1 semaine
Adulte **1 319\$**
Enfant **759\$**

CROISIÈRE À HAWAÏ
Départ: 7 janvier
11 nuits de croisière + 1 nuitée d'hôtel
Inclus: vol, taxes, croisière
2 099\$

COSTA DEL SOL
Départ: 17 janvier
En studio
22 jours
1 409\$

Permis du Québec
Région Bedford, contactez Jacques ou Diane 248-2516

ASTROLOGIE

Les prévisions
de la semaine avec
Marie-Blanche

Semaine du 9 novembre
au 15 novembre 2005

BÉLIER

21 MARS AU 20 AVRIL

Vous entrez dans une phase de votre vie où plusieurs choses auront un nouvel impact. Cela vous rendra heureux. Vous serez très fier de vous.

TAUREAU

21 AVRIL AU 20 MAI

Vous devez accorder beaucoup d'importance à votre vie à deux. Ne négligez pas la personne avec qui vous partagez votre existence. Soyez conscient de tout ce que vous vivez.

GÉMEAUX

21 MAI AU 21 JUIN

Il faut que vous avez beaucoup d'énergie car vous aurez plusieurs choses à affronter en même temps. Cela changera tout dans votre existence. Vous en serez satisfait.

CANCER

22 JUIN AU 23 JUILLET

Ne soyez pas trop vindicatif dans des domaines qui touchent votre travail. Vous devez être très sûr de vous. Il ne faut pas que vous doutiez de votre valeur.

LION

24 JUILLET AU 23 AOÛT

Vous êtes dans une période où tout commence au plan de votre vie professionnelle. Vous savez agir avec subtilité. Ce que vous faites est très aimé.

VIERGE

24 AOÛT AU 23 SEPTEMBRE

La planète Uranus vous apporte de grandes surprises dans le domaine de vos ambitions. Vous avez l'impression de revivre après beaucoup de solitude morale. Tout vous comble.

BALANCE

24 SEPTEMBRE AU 22 OCTOBRE

Vous voulez à tout prix être compris dans ce que vous commencez. Cependant, vous devez compter beaucoup sur vous-même. Ne désespérez pas.

SCORPION

23 OCTOBRE AU 22 NOVEMBRE

Semaine qui vous apprend à mieux réfléchir. La planète Saturne vous donne beaucoup de sentiments nouveaux. Vous allez vers des choses qui vous apporteront un grand équilibre.

SAGITTAIRE

23 NOVEMBRE AU 21 DÉCEMBRE

Vous êtes capable de mieux faire valoir vos idées. Vous avez des possibilités extraordinaires de chance. La planète Jupiter vous aide dans vos projets.

CAPRICORNE

22 DÉCEMBRE AU 20 JANVIER

Vous vivez tout avec une grande attention. Vous allez vers des situations où les choses iront pour le mieux. Vous en serez très surpris.

VERSEAU

21 JANVIER AU 18 FÉVRIER

Votre vie affective est dans un grand tournant. Vous savez ce qui compte vraiment pour vous. Vous avez besoin que l'on vous apporte des preuves d'affection.

POISSONS

19 FÉVRIER AU 20 MARS

Semaine qui vous apprend à mieux vous faire comprendre même si cela est parfois compliqué. Vous avez besoin que l'on vous donne beaucoup d'attention.

L'ÉGLISE D'ICI

Connaissez-vous l'organisme Degraf?

C'est un service communautaire et sans but lucratif. Il offre aux commerçants, organismes privés ou publics et citoyens, victimes de graffitis, l'opportunité de bénéficier de l'enlèvement de ceux-ci à peu de frais. (Les contributions volontaires assureront la continuité du projet. Un reçu de charité sera émis sur demande). Sous la supervision de l'organisme Justice Alternative du Haut-Richelieu, une équipe accomplit le travail de l'enlèvement de graffitis de façon soignée et sécuritaire. Les produits utilisés sont des détergents à base aqueuse, biodégradables, donc sans danger pour l'environnement et pas nocifs pour la santé.

Ce service vise à:

1. Impliquer des jeunes et les sensibiliser face à l'impact des méfaits dans leur communauté;
2. Offrir une forme de réparation à ceux qui ont été victimes de graffitis;
3. Offrir un service accessible de l'enlèvement de graffitis;
4. Réduire le nombre de graffitis dans la communauté et favoriser l'embellissement des quartiers;
5. Mobiliser les différents acteurs concernés par le phénomène;
6. Sensibiliser la population et développer des moyens de prévention.

Les produits

Les produits utilisés effacent la plupart des graffitis faits de peinture en aérosol, d'encre ou de feutre sur: brique, plastique, béton, bois, verre, pierre, métal et autres...

Saviez-vous que...?

Plus vite le graffiti est enlevé, moins il y a de chances que d'autres apparaissent.

- Durée: 24 heures - 10% de chances, 1 an - 100% de chances.

- En moyenne, après trois nettoyages, le graffiteur se décourage

et laisse le lieu.

- Les graffitis sont des actes de vandalisme et les auteurs sont passibles de poursuites criminelles?

- Il existe des produits scellants qui protègent la surface d'un mur et qui facilitent grandement l'en-

lèvement des graffitis?

Quelques astuces

- Un lieu bien éclairé intimide généralement les graffiteurs.

- Un mur voilé (ex.: par des vignes ou du grillage) perd de l'attrait pour les graffiteurs qui cherchent à exposer leurs œuvres.

- La création d'une murale prévient la récurrence et embellit le quartier.

- Peinturer ou nettoyer systématiquement l'endroit «graffité». Le vert forêt semble dissuasif.

Justice alternative du Haut-Richelieu

Déjeuner-causerie avec le père Benoît Lacroix

Notre prochain déjeuner-causerie au Centre de ressourcement spirituel (80, rue Lajeunesse) aura lieu le samedi 26 novembre, de 9h30 à 11h30, avec le père Benoît Lacroix, o.p. Une personne bien connue et aimée dans le milieu car il est venu plusieurs fois au Centre. Personnalité bien connue dans le monde des médias.

Il nous entretiendra sur «Le secret de la sérénité». Notre sérénité est souvent brisée par l'anxiété, les tensions, la peur, les conflits interpersonnels, notre propre fragilité humaine.

Quels sont les chemins qui conduisent à la sérénité?

Quelles attitudes psychologiques et spirituelles pourraient nous aider à vivre dans la sérénité?

Voilà ce dont le père Benoît Lacroix, dominicain, nous entretiendra au cours de ce déjeuner-causerie, sujet dont il détient sûrement le secret car il est vraiment une personne de sérénité.

Inscription nécessaire au 347-6610, afin de bien se préparer à vous recevoir avec café, croissants, muffins. Coût: 7\$.

Heure de prières animée pour nos défunts

Le mois de novembre ne nous donne-t-il pas une excellente occasion pour penser à nos êtres chers? Le Centre de ressourcement spirituel (80, rue Lajeunesse coin boul. Gouin près du Cégep) nous invite à une heure de prières animée pour nos défunts, le dimanche 20 novembre, de 14 à 15 heures, à la chapelle du Centre. Bienvenue à tous!

Rita et Lionel Pinard, responsables

La communion avec les défunts - Reconnaissant dès l'abord cette communion qui existe à l'intérieur de tout le corps mystique de Jésus-Christ, l'Église en ses membres qui cheminent sur terre a entouré de beaucoup de piété la mémoire des défunts dès les premiers temps du christianisme en offrant aussi pour eux ses suffrages, car la

pensée de prier pour les morts, afin qu'ils soient délivrés de leurs péchés, est une pensée sainte et pieuse. Notre prière pour eux peut

non seulement les aider mais aussi rendre efficace leur intercession en notre faveur. (No 958 dans le catéchisme de l'Église catholique).

Bibl-Art offre une préparation à Noël

Bibl-Art offre une préparation à Noël: initiation à des récits de la Bible et bricolage pour les enfants de 1^{re} et 2^e année, de la com-

munauté chrétienne Saint-Eugène. Inscription au secrétariat: (450) 347-2328 jusqu'au 25 novembre. Douze enfants maximum.

Terre promise

Vous êtes de nouveau invités à venir réfléchir, prier et chanter avec le groupe «Terre Promise». Ces jeunes animeront la messe de 11 heures, dimanche prochain le 13

novembre, à l'église Saint-Noël-Chabanel (secteur Iberville).

Bienvenue à tous et à toutes, et venez-y avec vos amis!

Concert de Noël à l'église Saint-Gérard

Le samedi 3 décembre prochain à 20 heures à l'église Saint-Gérard-Majella, il y aura un magnifique concert de Noël sous la direction de l'ensemble vocal «Voxapella».

Le prix du billet est de 15\$ pour les adultes et 10\$ pour les enfants de 12 ans et moins. Vous pouvez vous

procurer des billets en téléphonant aux numéros suivants: presbytère 348-4040, au 348-8005 ou au 348-7217. Vous pourrez également vous en procurer aux messes de fin de semaine à l'église Saint-Gérard-Majella à compter du 19 novembre.

Angéla Fortin, du comité de soutien de Saint-Gérard-Majella.



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 sinistre) :	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
Centre de référence du Grand Montréal :	(450) 527-1375
Centre de référence du Centre d'action bénévole de Saint-Jean-sur-Richelieu :	(450) 347-7527
Centre Claude Bilodeau Algaman pour jeunes compétitifs :	1-866-933-0411 (450) 245-0411

EN CAS D'URGENCE

Le Guide411
Pour et par les gens d'ici

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

... NIOS AÎNÉS

Attention aux courriels non sollicités



Nicole I.M. THIBODEAU

L'envoi massif de courriels (pourriels) non sollicités par des individus ou des entreprises est une technique communément appelée pollupostage (spam). Ces messages sont le plus souvent à caractère publicitaire ou pornographique. Pour se procurer des listes d'adresses électroniques, les individus ou les entreprises consultent les forums de discussion. Ils peuvent aussi se procurer des listes d'adresses Internet ou parcourir le web pour trouver des adresses.

Même si cette pratique est déplorable, elle n'est pas illégale en soi et il est extrêmement difficile d'y remédier. Mais il y a tout de même certaines précautions élémentaires que vous pouvez observer.

Évitez de laisser votre adresse e-mail partout; d'ouvrir des courriels non sollicités; ne répondez pas à des chaînes de lettre et ne les transmettez pas à d'autres.

La plupart des logiciels de messagerie vous permettent la possibilité de bloquer les expéditeurs ou de filtrer automatiquement des messages selon l'adresse e-mail du correspondant, les mots-clés continus dans le message et/ou l'objet du courriel... n'hésitez pas à vous servir de cette fonction.

Vigilance

Montrez-vous vigilant avec les courriels qui circulent sur Internet, notamment ceux qui vous offrent d'investir dans une entreprise sans que vous n'ayez rien demandé en vous promettant des gains importants. En cas de doute sur la légitimité d'une proposition d'investissement vous devriez vous fier au principe de base: «Si cela vous semble trop beau pour être vrai, c'est probablement le cas».

Le phishing est un procédé qui consiste à envoyer massivement des courriels non sollicités dont le contenu semble provenir d'une institution légitime. Ces courriels invitent les internautes à cliquer sur un lien pour transmettre ou confirmer leurs coordonnées bancaires ou personnelles.

Vous devriez toujours vous méfier des courriels qui prétendent émaner de votre institution financière ou de services d'achats en ligne tels que Paypal ou e-Bay. Des cas ont été signalés où des internautes ont reçu des courriels provenant apparemment de leur institution financière, et leur demandant de cliquer sur un lien inclus dans le message. On leur fait croire qu'en cliquant sur ce lien, ils accéderont automatiquement à leur compte sur le site de l'institution, leur permettant par exemple de confirmer leur adresse de messagerie électronique ou de participer à un concours. En cliquant sur le lien, l'internaute est plutôt dirigé sur un faux site web qui reprend l'habillage graphique du site légitime de l'institu-

tion, et où il doit fournir des renseignements personnels comme son numéro de carte de débit et son mot de passe. L'information est alors immédiatement transmise aux fraudeurs. Rappelez-vous que les institutions financières canadiennes ne transmettent pas de courriels à leurs clients pour que ceux-ci leur fournissent des renseignements bancaires ou personnels.

Logiciels espions (spywares)

Les logiciels espions sont des logiciels qui recueillent des renseignements sur une personne à son insu. De façon générale, ces logiciels épièvent vos gestes et habitudes sur Internet et font parvenir ces renseignements à des compagnies de publicité. Ces dernières se servent de ces renseignements pour établir des profils commerciaux qui les aident à mettre leurs produits en marché de façon plus efficace. Ces logiciels espions sont parfois intégrés dans des logiciels gratuits (logiciels à utilisation partagée ou shareware) que vous pouvez télécharger sur Internet. Des contrats de licence plutôt longs (que peu de gens lisent) accompagnent souvent ces logiciels, précisant que vous acceptez qu'un logiciel recueille des renseignements sur vos habitudes et les transmette au site Web de la compagnie. Les logiciels espions peuvent également être introduits dans votre ordinateur par un virus.

Les fichiers témoins (cookies) recueillent aussi des renseignements personnels sur les internautes, mais ils ne sont pas considérés comme des logiciels espions parce qu'ils ne sont pas dissimulés. De plus, l'internaute peut supprimer ces fichiers témoins à volonté.

Recommandations

Avant d'installer un logiciel gratuit, consultez son contrat d'utilisation. Il évoque peut-être la présence d'un module-espion ou signale la transmission de données personnelles.

Lorsque vous installez un logiciel récupéré sur Internet, refusez l'installation de programmes supplémentaires gratuits. Ces programmes sont rarement indispensables et peuvent parfois dissimuler un logiciel espion.

Procurez-vous un logiciel antiespion (antispysware).

Certains de ces logiciels sont offerts gratuitement sur Internet.

Procurez-vous un logiciel et mettez-le à jour régulièrement.

Les fenêtres publicitaires, communément appelées «pop-up ads», sont ces petites fenêtres qui contiennent de la publicité et qui apparaissent en surimpression lorsque vous naviguez sur Internet. Dans certains cas, la fermeture d'un pop-up entraîne l'ouverture à répétition d'une ou de plusieurs nouvelles fenêtres publicitaires. Ces fenêtres sont souvent générées lorsque vous naviguez sur un site commercial, mais peuvent aussi être causées par des logiciels espions.

La meilleure solution est d'installer un logiciel «anti pop-up», qui permet de fermer automatique-

ment ces fenêtres. Certains de ces logiciels sont gratuits et téléchargeables sur Internet.

Et surtout un bon antivirus que vous mettez à jour régulièrement. Celui d'AVG a une mise à jour automatique et vous pouvez

le télécharger gratuitement.

Cette semaine l'A.Q.D.R. sera présente en collaboration avec notre service de police municipal pour la semaine de sensibilisation sur la criminalité au Carrefour Laplante à Iberville. N'hésitez

pas à venir nous rencontrer Vos commentaires!

A.Q.D.R. du Haut-Richelieu
870, Curé Saint-Georges
Saint-Jean-sur-Richelieu,
(450) 357-9545
chroniqueaines@hotmail.com

www.rencontredesarts.com

LE CANADA FRANÇAIS présente

RENCONTRE des ARTS
Saint-Jean-sur-Richelieu

11, 12 et 13 novembre

05 15 édition

Le saxophoniste Roger Bourquill

VILLE DE SAINT-JEAN SUR-RICHELIEU

LE COQ RAPIDE

OERLIKON CONTRAVES

MRC Haut-Richelieu

Québec

Ministère du Tourisme Québec

Desjardins
Conjuguer avoirs et êtres

Horaire

11 et 12 novembre 2005
de 10 h à 21 h

13 novembre 2005
de 10 h à 18 h

Renseignements :

Galerie d'Art L'Art-Iste inc.
t: 450 348.5868

Art et Hobby
t: 450 347.1517

www.rencontredesarts.com

CALENDRIER 2006



CLUB OKIOK

ÉCOLE DE SKI ET PLANCHE À NEIGE

7 janvier
14 janvier
21 janvier
28 janvier
4 février
11 février
18 février
25 février
4 mars
12 mars*
18 mars
25 mars
* dimanche

Owl's Head
La Réserve
Orford
Mont-Blanc
Sugarbush
Sutton
Stoneham
Val St-Côme
Massif (Petite Rivière)
White Face
Stowe
Massif (Petite Rivière)

FORFAITS**

Avalanche

8 sorties: 185\$

Extrême

10 sorties: 230\$

Everest

12 sorties: 265\$

Avec chacun des forfaits, pour 50\$ obtenez 24 heures de leçons.

**Prix spéciaux pour la famille

SOIRÉES D'INSCRIPTION ET D'INFORMATION*

le samedi
19 novembre
et le vendredi
25 novembre
19h à 21h



EN COLLABORATION AVEC NOS PARTENAIRES MAJEURS

Familiprix

ADRENALINE

ORHITE 94
SKATEBOARD

Vente échange : 18 et 19 novembre *

Vous désirez vendre votre équipement?
Venez le déposer chez nous le vendredi entre 19 h et 21 h.
(Seuls les équipements sécuritaires seront acceptés)

Vous désirez acheter de l'équipement?
Nos portes seront ouvertes le samedi de 9 h à 16 h.

* Ces activités se tiendront au Complexe sportif Claude Raymond.

Suivez notre saison à la section des sports du Canada Français. Pour plus de renseignements, visitez notre site Internet : www.clubokiok.com

