

WEEK-END

Photo: Jacques Poir



Le piano n'a plus de secret pour Jean Bélanger

MICHEL PHANEUF

Il y a 15 ans, Jean Bélanger quittait son emploi régulier pour se consacrer entièrement à un domaine qui le passionnait: celui du piano. Non pas tant pour en jouer que pour accorder, entretenir et réparer cet instrument dont on retrouve un millier d'exemplaires dans la région.

Aujourd'hui, Jean Bélanger ne regrette plus son choix. Non seulement est-il devenu un expert en la matière, un des seuls à des kilomètres à la ronde, mais sa réputation dépasse largement la région. → **Page C-2**

Patrick Huard n'a pas peur du risque

MICHEL PHANEUF

Patrick Huard n'a pas peur de prendre des risques, de foncer, de provoquer. Et son nouveau spectacle ne fait pas exception à la règle puisqu'il représente de son propre dire la chose la plus risquée qu'il ait faite jusqu'à maintenant. Il nous en parle dans une entrevue exclusive au journal. → **Page C-3**



Un vidéo pour Éric le magicien

MICHEL PHANEUF

La salle Gerry Boulet située dans l'ancien théâtre Cartier à Saint-Jean a servi de lieu de tournage pour un vidéo de magie la semaine dernière. Un vidéo mettant en vedette un magicien de la région, Éric Nadeau, également connu sous le nom d'Éric le magicien. → **Page C-5**



DISQUES

Si vous aimez le jazz et la musique latine...

Amateurs de jazz réjouissez-vous: Bernard Primeau a récemment lancé un nouvel album, son septième en carrière. Il nous propose un heureux mariage de jazz et de musique latine. → **Page C-9**



INTERNET

Internet: une nouvelle drogue?

Depuis quelques mois, vous consacrez de plus en plus de temps à Internet. Des cinq heures du début, vous êtes passés à dix, puis maintenant à vingt heures par semaine. Êtes-vous un «cyberholic» ou si vous préférez un cyberdépendant? → **Page C-8**



CINÉMA

15 février 1839: une fresque très intense

Relatant les dernières heures de deux prisonniers politiques, le dernier film de Pierre Falardeau, «15 février 1839» vous renversera par sa troublante intensité. → **Page C-12**



SOMMAIRE

Cinéma	C-12	Lecture	C-7
Horaire Cinéma	C-9	Musique	C-9
Horoscope	C-18		
Internet	C-8	Plaisir du vin	C-15

Duval & Bonneau
A VOTRE SERVICE DEPUIS 35 ANS

Les temps changent... les températures auss!

Optez pour le confort et la sécurité en toutes saisons avec les thermopompes de qualité supérieure York.

Les pianos n'ont plus de secrets pour Jean Bélanger

MICHEL PHANEUF

En 1986, Jean Bélanger quittait son emploi régulier pour se consacrer entièrement à un domaine qui le passionnait: celui du piano. Non pas tant pour en jouer que pour accorder, entretenir et réparer cet instrument dont on retrouve près d'un millier d'exemplaires dans la région. Aujourd'hui, 15 ans presque jour pour jour après avoir fait ce grand saut, Jean Bélanger ne regrette pas son choix. Non seulement est-il devenu un expert en la matière, un des seuls à des kilomètres à la ronde, mais sa réputation dépasse largement le territoire du Haut-Richelieu.

Déjà musicien depuis nombre d'années, Jean Bélanger s'est initié à l'art d'accorder les pianos auprès du Frère Aurèle Laramée qui a lui-même longtemps pratiqué cette activité. «Le Frère Laramée m'a beaucoup aidé, indique-t-il; sans vouloir faire de jeux de mots, on peut dire qu'il a presque été comme un père pour moi. Je lui dois beaucoup, ainsi qu'à mon épouse, Nicole Rochon, qui elle aussi m'a grandement aidé.»

Mais notre accordeur n'en est pas resté là. Fort des conseils reçus, il continue à élargir et à parfaire sa formation, en se documentant et en lisant beaucoup sur le sujet, en suivant différents séminaires et surtout en pratiquant et en appliquant les techniques acquises, notamment au magasin «Le Palais de la Musique» à Saint-Jean où il travaille, ainsi qu'auprès d'amis musiciens qui possèdent des pianos.

En 1986, il fonde sa propre entreprise, «Pianobel», et se lance à temps plein dans le métier d'accordeur-technicien. Depuis lors, des milliers de pianos lui sont pour ainsi dire passés entre les mains. «Pour chaque piano sur lequel je



Jean Bélanger devant un piano qu'il est présentement en train de remettre à neuf. L'opération demande de démonter l'instrument presque au grand complet.

travaille, je remplis une fiche sur laquelle j'inscris la marque du piano, son âge, les travaux effectués, etc., explique-t-il. Je possède aujourd'hui 1700 de ces fiches, dont environ un millier se rapportent à des instruments situés ici dans la région.»

En plus d'accorder et de réparer les pianos, Jean Bélanger s'occupe aussi d'en vendre quelques-uns, strictement des instruments usagés, précise-t-il. «C'est souvent quand des gens me proposent leur piano parce qu'ils ne jouent plus et veulent s'en débarrasser, indique-t-il. Je vais alors prendre l'instrument à mon atelier, le ré-

parer et l'accorder, puis le revendre, soit par le biais des petites annonces, soit simplement par le bouche à oreille.»

REMISE À NEUF

La restauration ou la remise à neuf de vieux pianos est une autre facette du



Jean Bélanger travaille à temps plein comme technicien et accordeur depuis maintenant 15 ans.



Dans son atelier, Jean Bélanger compte tout un assortiment de pièces lui permettant de réparer à peu près n'importe quel piano.



Comme le démontre ce modèle, le mécanisme d'un piano est fort complexe.

métier que pratique Jean Bélanger. Un procédé qui peut s'avérer souvent complexe et relativement coûteux, mais qui donne presque toujours d'excellents résultats.

Il va sans dire que les différentes étapes de la restauration d'un piano peuvent varier selon l'état de celui-ci, souligne le technicien. De façon générale cependant, l'opération inclura entre autres la vérification et la réparation du mécanisme - lequel comprend à lui seul pas moins de 300 vis - le remplacement des petites lanières de cuir qui font également partie de ce mécanisme, le remplacement des chevilles, des cordes et des étouffoirs défectueux, la réparation de la table d'harmonie et le sablage des marteaux. Comme le fait valoir M. Bélanger, sabler les marteaux améliore beaucoup la sonorité d'un vieux piano et ce, à un coût beaucoup moindre que le remplacement pur et simple des pièces, soit une cinquantaine de dollars au lieu de 300 \$.

Au total, les coûts de la restauration d'un piano peuvent varier entre 100 \$ et 500 \$, dépendant de son état et du travail à effectuer. Un investissement certes appréciable, mais qui peut littéralement donner une deuxième vie à l'instrument.

Jean Bélanger considère d'ailleurs qu'un bon piano demeure toujours un

bon investissement puisqu'il peut durer jusqu'à 100 ou même 125 ans. À condition d'en prendre soin, bien sûr, ajoute-t-il.

CONSEILS

Quels conseils peut-il donner aux gens qui veulent garder leur piano en bon état? De le faire accorder régulièrement, une ou deux fois par année, selon l'usage qu'on en fait, répond-il. Une révision du mécanisme à tous les deux ou trois ans et un nettoyage à tous les quatre ou cinq ans sont également des mesures bénéfiques.

Il y a aussi certaines précautions comme de toujours laisser un espace d'au moins six pouces entre le mur et le dos du piano, d'éviter de le placer trop près d'un foyer, d'une plinthe électrique ou d'une bouche de chauffage et de ne pas déposer dessus des plantes qui risquent de couler quand on les arrose.

Quant à l'endroit idéal où installer un piano dans une maison, Jean Bélanger estime qu'il est difficile de se prononcer, chaque cas étant différent. «La meilleure pièce demeure toujours celle où il y a le moins de variations possible dans l'humidité et la température», conclut-il.

Ajoutons que les gens qui désirent communiquer avec M. Bélanger peuvent le joindre en composant le (450) 349-1493. ■

Jean Bélanger a accordé des pianos jusqu'à la Baie James

MICHEL PHANEUF

En plus de pratiquer son métier de technicien-accordeur ici dans la région, Jean Bélanger compte des clients un peu partout en Montérégie, ainsi qu'à Montréal. «J'ai même déjà été accorder un piano à la Baie James!», lance-t-il, soulignant qu'il s'agissait toutefois d'une occasion bien spéciale.

Il va sans dire qu'au cours des 15 années où il a pratiqué ce métier, Jean Bélanger a vu toutes sortes de pianos... et eu toutes sortes de surprises. «On trouve toutes sortes de choses inusitées dans un piano, lance-t-il sur un ton amusé: des nids de souris, des crayons, des cartes de hockey, des attache-feuilles, sans oublier des pièces de monnaie, certaines parfois très vieilles. Par exemple, une fois dans un piano du début du siècle, j'ai trouvé un sou qui datait de 1920. Une autre fois, c'était un billet de 100 \$ qui avait

glissé entre le couvercle et le clavier et que sa propriétaire cherchait depuis des mois. Pas besoin de vous dire qu'elle était contente de le récupérer!»

Bien que les instruments électroniques soient toujours de plus en plus nombreux et de plus en plus perfectionnés, Jean Bélanger estime que le bon vieux piano acoustique n'en continue pas moins d'être très populaire. Il demeure donc optimiste quant à l'avenir de son métier, à condition d'y mettre les efforts nécessaires. «Il ne faut pas avoir peur de travailler, souligne-t-il; être disponible les soirs et les fins de semaines, faire beaucoup de kilométrage.»

Moi, ajoute-t-il, je fais mon ouvrage du mieux que je peux, tout en donnant le meilleur service possible. Et quand j'ai fini d'accorder un piano, que j'en joue un petit peu et que ça sonne vraiment bien, je dois avouer que c'est pour moi une grande satisfaction. ■

En humour, Patrick Huard n'a pas peur du risque

MICHEL PHANEUF

De tous les humoristes qui oeuvrent au Québec, Patrick Huard est sans aucun doute l'un de ceux qui laissent le moins les gens indifférents. Ses idées bien arrêtées, ses propos incisifs, son ton direct et son vocabulaire parfois très cru font en sorte qu'on l'adore ou qu'on le déteste. Non, Patrick Huard n'a pas peur de prendre des risques, de foncer, de provoquer. Et son nouveau spectacle ne fait pas exception à la règle puisqu'il représente de son propre dire la chose la plus risquée qu'il ait faite jusqu'à présent.

Ce nouveau spectacle qui prendra l'affiche à guichets fermés les 10 et 12 février prochains au Théâtre des Deux Rives est présenté en salle un peu partout au Québec depuis le mois d'octobre dernier. En le créant, Patrick Huard affirme avoir voulu faire non seulement le meilleur show possible, mais aussi aller plus loin, aller vers quelque chose de différent.

«Ce show-là est encore plus personnel, nous dit-il en entrevue. Je n'essaie pas de bien paraître; je parle de mes défauts et de mes qualités, je suis la principale victime de mes propos.»

Pour l'humoriste, «Face à face» - c'est là le titre de ce nouveau spectacle - représente en quelque sorte son questionnement et ce qu'il pense de certains sujets comme l'argent, la mort, la fidélité, le sexe, et autres thèmes souvent passablement délicats. Et ce toujours avec son franc-parler habituel, en ne passant jamais par quatre chemins.

«C'est la chose la plus risquée que j'ai faite jusqu'à maintenant, avoue-t-il. Et tous les soirs, je capote de voir à quel point les gens me suivent. Je pense qu'ils apprécient.»

PAS LE CHOIX

Patrick Huard est bien conscient qu'il ne fait pas l'unanimité, qu'il ne laisse pas indifférent. «C'est un show qui ne laisse pas le choix, précise-t-il. Il oblige les spectateurs à prendre position, ne serait-ce que par leur attitude; ou bien ils rient, ou bien ils ne trouvent pas ça drôle du tout.»

L'humoriste donne l'exemple de l'argent, un des thèmes qu'il aborde dans son spectacle, mais aussi un des sujets



En créant son nouveau spectacle, Patrick Huard affirme avoir voulu faire non seulement le meilleur show possible, mais aussi aller plus loin, aller vers quelque chose de différent.

les plus tabous qui soient, souligne-t-il. «Il y a toutes sortes de préjugés sur l'argent, fait-il valoir; peut-être encore plus que sur les blancs et les noirs. Or, quand je parle de l'argent, il y a en a qui me trouvent très drôle, alors que d'autres m'haïssent!»

Et sa façon de parler de ces sujets: ses propos sont-ils aussi crus que ce que nous réserveraient certains passages de son précédent spectacle? «À certains moments, moments oui, répond Patrick Huard, expliquant qu'il essaie toujours de choisir ses mots pour qu'ils suscitent une réaction. Mais ça ne veut pas dire que ces propos portent toujours sur les mêmes sujets, ajoute-t-il. Il existe toutes sortes de rires, et je veux les toucher tous.»

Au terme de l'entrevue, Patrick Huard a tenu à remercier le public du Théâtre des Deux Rives pour sa compréhension quant au changement de la date de son spectacle du 11 février. On se souviendra que le spectacle qui devait avoir lieu le 11 a été remis au lendemain 12 février en raison de la tenue du Gala des Olivier, gala où l'humoriste est en nomination dans six catégories. Soulignant que cette décision a été prise de concert avec la SPEC, Patrick Huard indique qu'il compte bien faire en sorte que les gens de la région ne regrettent pas leur gentillesse à son égard. ■

Les Jeudis Shows reprennent avec le Quatuor Druzkovka

MICHEL PHANEUF

C'est au son d'un ensemble assez spécial que la série des «Jeudis Shows» reprendra, le 8 février prochain au Cabaret-théâtre du Vieux-Saint-Jean. Cet ensemble, c'est le Quatuor Druzkovka, un groupe de jeunes musiciens qui malgré son appellation à consonance classique propose un répertoire aussi actuel que varié.

Le Quatuor Druzkovka n'en est pas à sa première visite à Saint-Jean. Le public a pu le voir à l'oeuvre une première fois lors de la finale régionale de Cégeps en spectacle en mars 2000, juste avant que ses membres remportent les grands honneurs de la finale nationale. Le groupe est ensuite revenu se produire lors de la nouvelle édition de ce même concours en novembre dernier, mais cette fois en tant qu'invité spécial.

Malgré cela, le Jeudi Show du 8 février sera pour les quatre musiciens une première occasion de présenter leur spectacle en version intégrale au public de la région, indique le violoniste et altiste du quatuor, Frédéric Lambert.

Ce spectacle puisera à même une grande variété de styles et d'époques, depuis le tango et le swing jusqu'au folklore de différents pays, en passant par des pièces de Tom Waits et de Stéphane Grapelli, explique-t-il. Bien que la musique de Druzkovka soit à prédominance instrumentale, son répertoire englobe également quelques chansons, notamment de Zébulon, de Raymond Lévesque et du

Buena Vista Social Club, ajoute le violoniste.

Le groupe présente aussi de ses propres compositions, lesquelles peuvent aussi bien prendre des allures de folk-pop que de musique celtique, arabe, russe ou amérindienne. Tout ça à l'intérieur d'une même pièce, souligne Frédéric Lambert. «Nous pouvons aborder quatre ou cinq styles différents dans une même chanson», affirme-t-il.

Formé d'Antoine Dufour à la guitare, de Guillaume Beauchamp à la contrebasse, de Hugo Gravel aux percussions et à la clarinette et de Frédéric Lambert au violon et au violon alto, le Quatuor Druzkovka n'est donc pas un quatuor comme les autres, du moins pas au sens classique du terme. «Nous faisons de la musique que nous avons du plaisir à jouer et ça bouge, indique le violoniste. Malgré la consonance de notre nom, nous ne sommes pas classiques du tout.»

Justement, d'ou vient-il ce nom à l'épellation si

étrange? «C'est le nom d'une ville d'Ukraine, de répondre Frédéric Lambert. Comme nous n'avons pas de nom au moment de participer à Cégep en spectacle, nous avons ouvert un atlas dans l'espoir de trouver un nom original et coloré. C'est comme ça que nous avons trouvé Druzkovka; ça évoque l'Europe de l'Est, la musique du monde, et puis c'est très coloré.»

Encore cette saison, les spectacles des «Jeudis Shows» débutent à 18 heures. Les billets sont disponibles à la porte du Cabaret-théâtre, 190 rue Laurier à Saint-Jean, ou à l'avance auprès de la SPEC, au 358-3949. ■



Le Quatuor Druzkovka a remporté la finale nationale de Cégeps en spectacle l'an dernier.

Menu
Saint-Valentin
et forfaits disponibles
tous les jours
de février



Quilliams
LAC BROME

FORFAIT SAINT-VALENTIN

Hébergement une nuit en chambre hôte, fleurs, vin mousseux et chocolat à la chambre, souper «Spécial Saint-Valentin» 5 services, déjeuner. Prix à partir de 179\$ pour 2, service inclus. Spécial 2 nuits 299\$ pour 2. Prix spécial 3 nuits 360\$ pour 2. Du 1er au 28 février 2001 (Supplément de 20\$ par jour la fin de semaine)

Les vendredis soirs
MOULES et FRITES
à volonté **12,95\$**

BRUNCH «GOURMAND»
du dimanche
11 h à 14 h **18,95\$**

Offrir un certificat-cadeau «Auberge Quilliams», une bonne idée pour toutes occasions!

Salles de réunions et réceptions
avec vue panoramique sur le lac Brome idéales pour réunions d'affaires et réceptions de mariage jusqu'à 100 personnes.

www.aubergequilliams.com - Réservations: (450) 243-0404 ou 1-888-922-0404
572, chemin Lakeside, Lac Brome (Sortie 90 autoroute 10 à 5 km de la sortie)

**C'est si facile
de dire...**

**JE
T'AIME**

**FLEURS
NATURELLES ET BALLONS**

Livrés à votre amoureux par notre
Valentin avec un merveilleux
texte d'amour.

Votre
amoureux
s'en
souviendra
pour
toujours





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

LES 9, 10 ET 11 FÉVRIER AU CARREFOUR LAPLANTE

Plus de 50 exposants au Salon de la Culture

Plus d'une cinquantaine d'exposants sont attendus lors du Salon de la Culture 2001 les 9, 10 et 11 février prochains au Carrefour Laplante à Iberville.

Ces exposants qui proviennent de différentes régions du Québec présenteront des oeuvres de disciplines très variées, arts, métiers d'art, littérature, musique, théâtre, danse, muséologie, histoire, etc.

Le public pourra les voir le long de l'entrée et de la rue des artistes, de l'allée des métiers d'art et de la cour à bois où l'on montrera différentes facettes des arts traditionnels. Il y aura aussi la cour pour enfants avec clown, ballons, manèges et chevaux de bois. Un caricaturiste sera également sur place en permanence. Il y aura animations et démonstrations à certaines tables d'exposants et des spécialistes en généalogie seront sur place pour répondre aux questions du public.

HORAIRE ET ACTIVITÉS

Les exposants s'installeront à compter du vendredi matin et demeureront sur place jusqu'à 21 heures. Les samedi et dimanche, les heures d'ouverture seront de 9 heures à 17 heures.

La cérémonie officielle d'ouverture se déroulera pour sa part le vendredi 9 février à 15 heures et sera suivie de tirages à la cour centrale du mail. C'est de ce même endroit que s'enchaînera la suite de la programmation: à 16 heures, Suzanne Lavoie, directrice du Musée du Haut-Richelieu, parlera d'histoire régionale et de céramique; à 18 heures, il sera question de littérature pour les jeunes et les ados, tandis qu'un spectacle de breakdance, de hip-hop et de funky sera présenté à 19 heures. Un entretien entre la romancière Claudette Bégin et la poète

Michelle Dozois, entretien accompagné de lectures d'extraits de leurs oeuvres, suivra, à 20 heures.

Les activités du samedi débiteront à 10 heures avec l'heure du conte pour les enfants. Il y aura des spectacles de musique inca avec le groupe Fusion Andina à 11 heures, 12 heures, 14 heures et 15 heures. À 13 heures, on parlera de santé et d'huiles essentielles avec Lyne Beaudry. À 16 heures, il y aura un spectacle de ballet-jazz, de claquettes et de jazz moderne.

L'heure du conte sera de retour le lendemain dimanche à 10 heures, tandis qu'à 11 heures, la boutique *De temps Antan* présentera des démonstrations de peinture décorative sur bois. À midi, c'est de la fabrication des instruments de musique des Andes et de l'Afrique dont il sera question, alors qu'à 13 heures, les élèves de l'École de musique Jocelyne Laberge présenteront un spectacle. À 14 heures, ce sera au tour des élèves de l'école de danse Ann-Marie Denicourt à se produire sur scène. Enfin à 15 heures, l'anthropologue Michelle Bonenfant Marcinkowska viendra parler de la culture des Inuits et des Montagnais.

Le tout prendra fin à 16 heures avec une cérémonie de clôture accompagnée d'un tirage de cadeaux et de bons d'achats offerts par les marchands du Carrefour Laplante. Des tirages de livres offerts par les Productions Mavra Bel, la maison d'édition La Courte Échelle et les Editions de l'Homme auront également lieu tous les jours aux heures d'animation de livres.

Ajoutons que les personnes qui désiraient obtenir plus d'information sur le Salon de la Culture peuvent communiquer son instigatrice, Michelle Dozois, au (450) 347-0647. ■

Madame Bolduc passe l'hiver au Théâtre de Marieville

La célèbre chanteuse Mary Travers, alias La Bolduc, vient d'élire domicile au Théâtre de Marieville. Depuis le 27 janvier dernier et ce jusqu'au 5 mai prochain, l'établissement présente en effet «Toc toc chez madame Bolduc», une comédie musicale qui transporte le public dans l'univers turlutant de Mary Travers.

«Toc toc chez madame Bolduc se veut avant tout un prétexte pour découvrir ou pour réentendre les chansons qui ont marqué l'essor du Québec des années 30, indiquent les concepteurs du spectacle. Imaginez une journée virevoltante dans la vie de madame Bolduc qui reçoit, chez elle, sa troupe de chanteurs et de musiciens afin de répéter pour sa prochaine tournée. Un monde de surprises où défilent des personnages aussi loufoques les uns que les autres.

Comédie musicale en deux actes écrite et mise en scène par Lorraine Beaudry d'après une idée originale d'André Lejeune, «Toc toc chez madame Bolduc» met en vedette Nancy Gauthier dans le rôle de la Bolduc, de même que Valérie Le Maire, Geneviève Bélisle, Luc Bertrand, Jean Lachance et André Lejeune.

La scénographie est signée Marc-An-



Nancy Gauthier tient le rôle de madame Bolduc.

toine Choquette, les chorégraphies sont l'oeuvre de Louise Lussier et les éclairages ont été conçus par Daniel Basque. Par ailleurs Patrice Massicotte, Yves Dynel et Bob Vaillancourt assurent la partie musicale du spectacle.

«Toc toc chez madame Bolduc» est à l'affiche au Théâtre de Marieville, 1979, rue Saint-Césaire à Marieville, tous les vendredis et samedis en soirée. Pour tout renseignement, le numéro de téléphone à composer est le (450) 460-4790. ■

Victoire bien méritée des Rouges

DANIEL G. HÉBERT

Comme la majorité des plus récentes parties de la C.L.I.C. (cette certaine ligue d'impro créative), celle de dimanche dernier s'est terminée par un score serré de 7-6. Les Rouges de Francis Bissonnette, par leur travail d'équipe et leur sens de la construction, méritaient toutefois cette victoire remportée en prolongation.

Heureuse surprise, cependant : les meilleurs moments ne se sont pas concentrés en première période pour ensuite succomber à la fatigue en deuxième, comme ça s'est souvent produit. Au contraire, on a fait preuve d'un certain relâchement en première qui n'a produit qu'une seule bonne impro (la comparée «Meilleur avant» des Rouges) mais on a redoublé d'efforts en se-

conde pour offrir un excellent spectacle.

Parmi les bons moments de la deuxième période : la comparée «Intention maligne» des deux équipes (surtout les trois filles des Rouges), la mixte «Lessivé» de style «déjà vu» (Jean-Sébastien Choquette, Dominick Léonard et Benoît Champagne), la mixte «Étiquetage» (Éric Yelle) et la comparée «Gargouille» des deux équipes (particulièrement des Noirs).

Les étoiles ont été attribuées à Éric Yelle (Rouges, constructif), Dominick Léonard (Noirs, ludique), Jean-Sébastien Choquette (Rouges, imaginatif) et Benoît Champagne (Noirs, comique). Le prochain match de la C.L.I.C. aura lieu le 11 février, à 19 heures, au Cabaret-théâtre du Vieux-Saint-Jean et opposera cette fois les Verts aux Rouges. ■



Le travail d'équipe des Rouges est venu à bout de l'esprit plus ludique des Noirs.

Paul Dion de nouveau professeur de théâtre

Paul Dion, comédien professionnel reconnu pour son travail à la télévision, au cinéma et au théâtre, offrira de nouveau, pour une septième année, des cours pour adultes cet hiver au Théâtre de Grand-Pré.

La session, qui débutera le 12 février et se terminera le 2 avril, portera sur l'humour. «Le rire est un bon remède pour la santé mentale et physique», de dire M.

Dion qui prépare un programme d'ateliers des plus loufoques où «le sourire sera facile et le rire agile».

Pour plus d'information, il suffit de communiquer avec les responsables du TGP au (450) 358-4978. Le Théâtre de Grand-Pré est situé au 484, chemin Grand-Pré à L'Acadie. ■



Paul Dion



Vitrail Des Temps

75, rue Saint-Charles
Saint-Jean-sur-Richelieu
Tél.: (450) 545-1964

- COURS de vitrail et de mosaïque (Réservez vite, les places sont limitées)
 - TOUT pour ceux qui font du vitrail: verres, livres, outils, pieds de lampe, cuivre...
 - BOUTIQUE CADEAUX
 - commandes sur mesure
 - réparations de vitraux
 - oeuvres d'artistes peintres
- * Fermé le lundi

**Motel
d'Iberville**

1, Route 35, Iberville 347-3741
présente

*The Mustangs
Family Band*

Venez voir
et entendre



Billie et Monique et leurs 4 garçons
du jeudi au mardi

Hommage à Elvis
Nouveau et vieux country
Rétro des années 50-60

Super-spaghetti
tous les dimanches
de 17 h à 21 h

3.99\$



Éric le magicien tourne un vidéo de promotion

MICHEL PHANEUF

La salle Gerry Boulet située dans l'ancien théâtre Cartier à Saint-Jean a servi de lieu de tournage pour un vidéo de magie la semaine dernière. Un vidéo mettant en vedette un magicien de la région, Éric Nadeau, également connu sous le nom d'Éric le magicien.

Le vidéo en question est réalisé par Zoltan Juhasz qui a également été caméraman lors du tournage, nous indique Éric Nadeau. Il servira d'instrument de promotion pour lui et son entreprise, «Magillusion» et sera pour ce faire envoyé à différentes agences pour le faire connaître et l'aider à décrocher certains contrats, par exemple sur les bateaux de croisière.

Malgré la durée relativement courte du document, son tournage a requis quelque cinq heures de travail, histoire de capter l'action sous différents angles et de la façon la plus efficace possible. Sur fond musical, on y verra le magicien effectuant différents tours tels lévitation, apparition d'animaux, trucs avec du feu etc.

En plus d'Éric Nadeau lui-même et des membres de l'équipe technique, une quarantaine d'enfants de l'École La Bulle, école de formation pour les jeunes comédiens, ont assisté à l'enregistrement. Ces

derniers ont non seulement servi de public mais ont également participé aux différents numéros. Maryse Surprenant, l'épouse du magicien, a quant à elle agi comme assistante.

Le tournage maintenant terminé, le vidéo lui-même devrait être prêt vers le 10 février et sera aussitôt envoyé aux clients potentiels, nous dit Éric Nadeau. Si actuellement le spectacle dont il fait la promotion s'adresse à toute la famille, il compte aussi éventuellement en monter un spectacle qui serait destiné spécialement aux adultes, un spectacle mariant à la fois magie et humour, ajoute-t-il.

D'ici là, les jeunes, eux, pourront le voir à l'oeuvre le 4 mars prochain au Cartier, lors d'une représentation qui aura lieu à compter de 13h30. ■



Les enfants et les membres de l'équipe qui ont pris part au tournage.

Claire Bienvenue expose chez Épicure

L'artiste Claire Bienvenue présente actuellement une quinzaine de ses oeuvres au restaurant Épicure, coin Champlain et Place du Marché à Saint-Jean.

À l'exception de quelques peintures sur toile, Mme Bienvenue y expose surtout des oeuvres récentes sur métal. Elle travaille à partir de matériaux recyclés, déjà marqués par le temps, auxquels elle redonne vie. La femme est très présente dans ses oeuvres empreintes

d'une certaine spiritualité. Les mots choisis, que ce soit pour un titre ou pour faire partie du tableau, suggèrent une profonde réflexion au visiteur.

L'exposition se poursuit jusqu'à la fin février dans les deux petites salles situées au fond du restaurant. L'établissement est ouvert du mardi au vendredi à compter de 11h30 et le samedi à partir de 17 heures. Pour plus d'information, on peut composer le 358-9730 ou le 348-4407. ■



Claire Bienvenue.



Soirée «salsa» au Cartier

Le Cartier à Saint-Jean sera l'hôte d'une soirée «salsa» le samedi 10 février prochain à compter de 21 heures. Cette soirée sera animée par Ève Chaput et Tomasz Pogorzelski qui sont tous deux membres des Productions Tropicalissimo, une troupe de danse caribéenne de renommée internationale. Cours de danse, spectacle, concours, jeux, musique latine et populaire sont autant d'activités au programme. Pour plus d'information, le numéro de téléphone à composer est le 346-1592. ■

La SAINT-VALENTIN
à la *Vieille Auberge* (1867)
Les 3 Rives

Les 9, 10, 14, 16 et 17 février
GÉRARD GAUTHIER
(Henr. VIII) et sa guitare pour
«Le plaisir de l'intérieur»

Forfait chambre et souper
2 personnes

Réservez tôt: (450) 358-8077
297, rue Richelieu,
Saint-Jean-sur-Richelieu

le nautique
RESTAURANT

LES MARDIS - MERCREDIS
FILET DE PERCHAUDE
À VOLONTÉ 12^{95\$}

Jour et soir Incluant: soupe ou salade
thé ou café

LES JEUDIS - VENDREDIS
CÔTE DE BŒUF 8 onces 11^{95\$}
AU JUS Bœuf catégorie «A» 15^{95\$}

Jour et soir Incluant: soupe ou salade
thé ou café

55, rue Richelieu, Saint-Jean-sur-Richelieu
(450) 347-2341, poste 222

RESTO
Le Four

21 sortes de pizzas
Pâtes - veau - poulet

Bar Italien

SPÉCIAL DU MIDI
4^{95\$*} À VOLONTÉ

TABLE D'HÔTE DU SOIR
A partir de 8^{95\$*}

Les mardis de l'Italie 2 pour 1

Les mercredis Moules à volonté 10 CHOIX 10^{95\$}

LES DIMANCHES EN FAMILLE GRATUITS pour les enfants de 10 ans et moins

♥ Réservez dès maintenant pour la Saint-Valentin! ♥

Une cuisine italienne Four nautique
941, boul. du Séminaire Nord
Saint-Jean-sur-Richelieu 349-Four

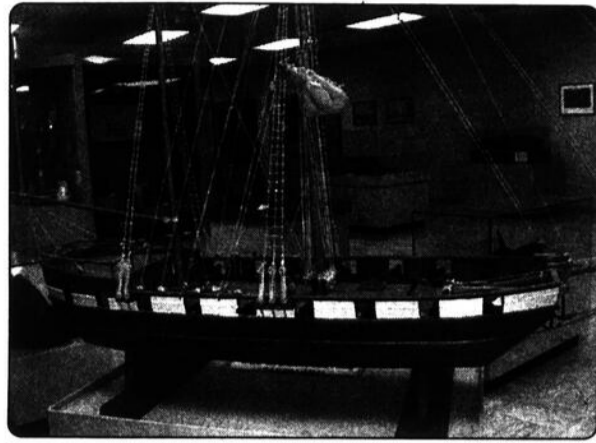
Aussi: Saint-Jean-sur-Richelieu 374-Four, Le Port 425-Four, Saint-Eustache 472-Four, Valleyfield 373-Four, Québec 4418-840-Four, Bécancour 536-Four, Charlevoix 657-Four

MORCEAUX D'HISTOIRE... AU MUSÉE

La maquette du *Thunderer*

N. D.L.R. - Nous poursuivons notre série de textes rédigés par des historiens de la région sur certaines pièces de la collection du Musée du Haut-Richelieu, musée d'histoire et de la céramique québécoise à Saint-Jean. Cette semaine, il est question de la maquette d'un navire dont l'original fut stationné à Saint-Jean il y a plus de 200 ans.

1775, les révolutionnaires états-unis envahissent le Canada d'abord par le Richelieu puis, par la Chaudière. Ils veulent entraîner les Canadiens avec eux dans le but de chasser les Britanniques d'Amérique. Au printemps suivant, ils doivent renoncer à leur projet canadien et se retirent dans leurs colonies. Les Anglais reviennent en force l'année suivante; en plus d'avoir recours à des mercenaires allemands, ils construisent une importante flotte. Durant l'été 1776, des charpentiers sont envoyés à Chambly, à Sorel et à Saint-Jean pour y construire des embarcations à fond plat. Au



La reproduction miniature du *Thunderer*.

même moment, des bâtiments plus importants sont réalisés à Québec en pièces détachées; on les transporte jusqu'à Saint-Jean pour les remonter.

À la fin du mois d'août, la flotte commandée par le capitaine Thomas Pringle comprend une soixantaine de bateaux à fond plat, vingt et une canonnières, six barques prises aux rebelles et vingt-cinq bateaux affectés au transport des hommes. Des plans conservés au National Maritime Museum de Londres nous permet-

tent d'apprécier l'importance de certaines embarcations de cette flotte stationnées à Saint-Jean. Mentionnons le *Royal George* (trois mâts, 96,6 pieds), *L'Inflexible* (portant 20 pièces d'artillerie) et le *Thunderer* (quai de 91,9 pieds typique aux lacs du nord).

Mentionnons ici que le Musée du Haut-Richelieu possède une reproduction miniature particulièrement précise du *Thunderer*.

En octobre cette flotte affrontera les Américains près de l'île Valcour au lac Champlain. Décontenancés par autant d'embarcations, les États-Unis subiront une cuisante défaite et perdront la plupart de leurs embarcations.

Réal Fortin ■

Jeunes talents et danse sociale le 17 février à l'hôtel Relais Gouverneur

L'Association québécoise des amateurs de musique sociale (AQAMS) organise, en collaboration avec le Club Optimiste de Saint-Jean-sur-Richelieu, un spectacle jeunesse doublé d'une soirée de danse, le samedi 17 février prochain à l'hôtel Relais Gouverneur à Saint-Jean.

La première partie de cette soirée permettra aux personnes présentes d'entendre de jeunes amateurs de la région, tandis que la deuxième partie prendra la forme d'une soirée de danse haute en sons et en couleurs animée par le Aris Showband Express, un orchestre de neuf musiciens-chanteurs-choristes. Un goûter sera servi en fin de soirée.

L'AQAMS est un organisme sans but lucratif qui encourage et encadre les jeunes talents dans leurs efforts à s'intéresser aux arts de la scène.

L'organisme veut ainsi encourager l'art de s'exprimer, le travail d'équipe et le sens du partage, indique son président-fondateur, M. Michel G. Crevier.

Par ailleurs, la Chambre de commerce du Haut-Richelieu a tenu à souhaiter la bienvenue à l'AQAMS en tant que nouveau membre et se réjouit de la tenue de la soirée du 17 février qui offre aux jeunes de la région l'opportunité de se faire valoir.

Il va sans dire que le grand public, et tout spécialement les amateurs de danse sociale, sont les bienvenus à cette soirée qui débutera à 20 heures. Les personnes qui désirent se procurer des billets peuvent s'adresser au Club Optimiste (359-7300), à la Librairie Moderne du Carrefour Richelieu (349-4584) ou à l'hôtel Relais Gouverneur (348-7376). ■

Les Soirées du TGP continuent de susciter l'intérêt

Le Théâtre de Grand-Pré a tenu sa deuxième «Soirée» de la saison le vendredi 26 janvier dernier. Encore cette fois, c'est devant une salle bien remplie que s'est déroulée cette activité qui a pour but de donner la parole aux artistes de la région.

D'une part, les textes de Manon Robert, textes d'un réalisme étonnant, et ceux, empreints de tendresse, de François Marquis ont été lus par Louise D'Amours, Monique Des-



Les guitaristes Mario Beauregard et Serge Robert.

lauriers, Jeanne Poulin et Brigitte Arsenault. D'autre part, les guitaristes Mario Beauregard et Serge Robert ont interprété de belle façon des oeuvres de compositeurs espagnols.

Réjean Morin, artiste en arts visuels, en a surpris plusieurs, tant par ses oeuvres d'une originalité indiscutable que par ses propos révélant sa démarche de créateur avec une simplicité merveilleuse et chaleureuse. Quant à Paul Dion, il n'a rien ménagé pour dérider le public en interprétant un texte d'un de ses amis, Léo Lévesque.

Comme à l'accoutumée, le TGP a rendu hommage à une jeune auteure. Il s'agissait de Sophie Roy, très certainement promise à une carrière dans le domaine de l'écriture.

La soirée s'est terminée par les remerciements que Patrick Ménard a adressés à «Bertha», la console d'éclairage qui s'est éteinte après 27 ans de loyaux services.

La prochaine Soirée du TGP aura lieu le vendredi 16 mars. ■



Réjean Morin.

Opération Nez rouge du Haut-Richelieu 2000

SON COMITÉ ORGANISATEUR

Serge Laffamme, président
Christiane Marcoux, présidente d'honneur
Pierre Lange, coordonnateur
Alain Dionne, coord-adjoint
Bedford-Farnham
Jacqueline Couture, adjointe

finances Bedford-Farnham
Jacques Meunier, directeur communications
Renée Dallaire, adjointe commun
Bedford-Farnham
Ninon Pelow, directrice bénévoles

Élise Tougas, adjointe bénévoles Bedford-Farnham
Lucie Lange, secrétaire
Patrick Lange, secrétaire informatique
Laurian Bouchard, responsable mascotte



Patrick Pelow, responsable distribution
Gaston Dupuis, responsable alimentation
Mario Levesque, responsable soutien technique

ET SON MAÎTRE D'ŒUVRE LE CLUB OPTIMISTE SAINT-EUGÈNE

REMERCIEMENT

TOUS CEUX QUI ONT CONTRIBUÉ AU SUCCÈS DE LA 12^E ÉDITION DE L'OPÉRATION NEZ ROUGE DU HAUT-RICHELIEU

- | | | | |
|--|--|---|---|
| Les commanditaires provinciaux | Comtech Informatique
Copicom
Dépanneur Relais Grand-Bernier
Dépanneur Relais de l'Écluse
Député Jean-Paul Bergeron
Député Roger Paquin
Déry Toyota
Ébénisterie Guy Leduc
Formica Canada
Garage Monn (St-Jean)
Imprimerie Alex
Imprimerie Excelsior
Imprimerie Marchesseault & Fils
L'Aubainerie Concept Mode
Lefebvre Payette et Ass | Bar Le Thunder
Bar Le Voyageur
Bar Route 66
Bar St-Jacques
Bar St-Tropez
Bar Taverne des Sports
Bergeries L'Acadie
Bigo
Bijouterie Jean Langevin
Billard J P N
BMR St-Jean
Boehme Fiatex
Boucherie Bernard
Boulevard des Outils
Canadian Tire
Cellier d'Iberville
Central TV Service
Clé et Gravure GB
Clinique Chiropratique St-Luc
Clinique Chiropratique Trudeau
Clinique de la roulotte M D
Clinique Médicale d'Iberville
Club Belgo
Coupal & Brassard Nissan
Décoration Bombardier
Denis Dubois Sports
Dépanneur E-Compte-J-C sud
Député Claude Bachand
Entreprises Dominion Biueline
Érabières Au Pain de Sucre
Érabières Au Sous-Bois
Érabières La Goudrelle
Espace Bell
Ferrothermie Houle
Figurines Wolf
Formes G & G
Garage Jacques Cadieux
Garage P.E. Rondeau
Groupe Tremca
H. Milot
Hôpital Vétérinaire St-Jean
Hôtel Relais Gouverneur
Immeubles Maximum
J.R. Rembourseur
Librairie du Richelieu
Londro Sports
Lord Phyllo
Maison Ethier St-Jean
Marché Maxi (Séminaire)
Matelassier
Messier Bicyclettes
Meubles Mobicam
Meubles Pierre Mercier
MIC Électrique
Mil-Quip
Mobilier Nor-Sud
Mondor
Moto-Clinique
MRC du Haut-Richelieu
Multi-Lettrage | Municipalité de Mont-Saint-Grégoire
Optométriste Granger-Bernier
Outils Fuller
Pasquier
Pétroles du Québec
Pétroles Dupont St-Jean
Pharmacie Jean Côté
Pharmacie Lemieux-Poussant
Pharmacie Uniprix Paquette-Ferland
Pic-Bois
Pièces d'Auto MB-7
Pièces d'Auto St-Jean
Plastiques Hanet
Plomberie Carillon
Pneus Gaumond
Pneus J.T.G.
Pneus RM 1996
Pneus Robert Bernard
Power Batteries
Proprog - St-Jacques
Publication C.C.H.
Quincaille G.H. Berger
Radio d'Auto Martin
Régoma Construction
Restab
Résidences funéraires LeSieur
Restaurant Déli-Planet
Restaurant Irène B.B.O
Restaurant L'Imprévu
Restaurant La Cage aux Sports
Restaurant Les Frères Moreau
Restaurant Les Glaces
Restaurant Mama Mia
Restaurant Nic & Pic
Restaurant O'Ribs
Restaurant Patio Vidal (boul Gouin)
Restaurant St-Hubert St-Jean
Richard Leblanc Sports
Royal LePage
Station Service Hugo Chailfoux
Tapis IBE/IZ-ITE
Télévision Larose & Larose
Termaco
Textiles Novacolor
Thermo-Vision
Tilco International
Transport A. Laberge & Fils
Transport Bourassa
Transport Gerco
Transport Lemaire
Tremcar
Uni-Viande
Valcourt et Frères
Vidéologue St-Jean
Ville d'Iberville
Vitrière 2001
Wal-Mart St-Jean |
| Ses partenaires locaux | Le Service de Police du Haut-Richelieu
La station de radio Z-104.1 FM
Le journal Le Canada Français | | |
| Ses commanditaires majeurs locaux | Le Restaurant Poulet Frit Kentucky
Thrifty Location d'Autos
Campus Fort Saint-Jean
L'Haut-O-Parcours Richelieu | | |
| Ses 666 bénévoles | qui ont assuré 1 316 présences dans les différentes centrales | | |
| Ses commanditaires en | Berger Son & Lumière
Boileau, Potvin, Lussier, Hébert, Tétrault, c.a
Brevages Pepsi Canada
Caisses Desjardins du Haut-Richelieu
Clearnet, centre de communications d'affaires
Éditions Laser enr
Fraternité des policiers de St-Jean
Imprimerie Québecor St-Jean
Journal Le Lien
Journal Le Richelieu Dimanche
Municipalité de Saint-Athanase
Oerlikon Aérospatiale
Pétroles Crevier
Pharmaprix
Restaurant Coq Rapide
SPEC (Théâtre des Deux Rives) | Ses commanditaires bronze
Alignement Fafard
Atelier de mécanique Yves Durocher
Ateliers Bédard
Bar 4x4
Bar AA
Bar Bistrot Barlu
Bar Café Royal
Bar Chez Gaby
Bar du Coin
Bar du Rail
Bar Erotica
Bar L'Hôte
Bar La Trinquette
Bar Le Maestro
Bar Le Paradis
Bar Le Passant
Bar Le P'tit Pub
Bar Le Mooglies
Bar Le Pub | |
| Ses commanditaires argent | Agence Francine Morin-Boucher
Alarms J.P.B. Groupe Experssec
Bar l'Apocalypse
Billard O'Tips
Brasserie Labatt
Caisse populaire St-Jean, Iberville, St-Luc
Club Richelieu | | |

MERCI ET À L'AN PROCHAIN

LECTURE

NOUS ÉTIONS SEPT

De l'individu au groupe à l'individu



JEAN-FRANÇOIS CRÉPEAU

Dans *Sylvie* (Lanctôt éditeur, 1998), son premier roman, Audrey Benoît fait observer les univers où le personnage éponyme évolue en même temps qu'elle fait partager les inquiétudes profondes qui l'habitent, la hantent. Tantôt son discours est vif, tantôt il est tendre. Même l'écriture de l'auteur va du regard extérieur au je intime, presque intimiste. Pour une œuvre initiale, voire initiatique, Audrey Benoît a frappé un grand coup dans la réalité puis, dans l'imaginaire du lecteur. Elle a ainsi créé des attentes auxquelles, je le dis déjà, *Nous étions sept* (Lanctôt éditeur, 2000) a largement répondu.

Oui, il y a bien ici sept personnages — Carmen, Patrick, Josette, Marie-Lune dite la Luna, Nathalie, Alain et Martin. Tous sont de jeunes adultes fin 20^e siècle, appelés à faire face à de nouvelles réalités sociales et culturelles sans toujours en avoir les moyens. Ces nouveautés, ce sont aussi les rapports que chacun tente de négocier avec lui-même et avec les autres au moment où il entre dans l'univers des adultes. Chacun comprend qu'il doit s'assumer sans pour autant être capable d'en mesurer le prix. Or, le fait d'être un groupe de sept individus semblables

va-t-il aider chacun à traverser cet âge de la vie?

Audrey Benoît, comme dans *Sylvie*, raconte l'histoire sous deux points de vue. D'abord, celui d'un narrateur hors champ qui observe les mouvements de ces amis, tant leurs états d'âme que les gestes posés, comme les actions de chacun d'entre eux. Puis, il y a le point de vue de Carmen qui devient ainsi le témoin privilégié du lecteur au sein du groupe.

Chacun des sept personnages a sa personnalité propre dont nous apprenons vite les principaux traits de caractère, le récit se chargeant de nous en montrer les hauts et les bas. Nous voilà rapidement au cœur de l'interaction qui régit la dynamique du groupe, laquelle repose sur un besoin insondable d'avoir un but commun à partager, et à atteindre.

La vie, l'amour, la mort résument *Nous étions sept*. On peut ajouter que les héros du roman ont une cause commune, celle de décrier l'égoïsme collectif. Ce qui rend plus justement compte de l'histoire de Carmen et de ses amis, c'est de rappeler l'ampleur du spasme de vivre que chacun a au creux du ventre. Ainsi, si les rapports amoureux sont présents du début à la fin, Carmen par exemple y puisant son énergie vitale, ce sont les rapports affectifs qui règlent avec exactitude cette espèce d'horloge biologique des individus et du groupe. On carbure en-

core à aimer et être aimé, voire à la tendresse, même à l'aube d'un nouveau millénaire.

Or, l'engagement semble effrayer chacun et chacune autant qu'être effroyable pour tous. Quand ils parviennent à atteindre leur but, que ce soit dans le geste symbolique d'écrire sur les murs ou quand Stéphane, l'amant de Carmen, quitte sa femme pour vivre avec elle, ou quand Josette avoue son amour impossible, ils ne réussissent pas à confirmer leur engagement.

L'exemple ultime de cette difficulté d'être illustrée dans *Nous étions sept*? Je vous laisse lire ce récit pour que vous découvriez, comme moi, la chute imaginée par Audrey Benoît. Suspense? Pas vraiment, juste ce qui fait que, dans la vie de tous les jours, on ne peut tout prévoir, de l'extrêmement heureux à l'extrêmement triste.

Avec raison, Réginald Martel écrivait de *Nous étions sept* que c'était «un roman qui émeut tout en donnant à penser». J'ajouterai qu'Audrey Benoît confirme son talent d'observatrice fidèle des habitudes et des expériences d'une génération. Mieux, au lieu de simplement en rendre compte, elle propose de faire partager à ses lecteurs la charge émotive qui les anime et même de faire partager le poids de l'existence qu'ils vivent. Une façon convaincante de combler le fossé des générations! ■

VITRINE



15 février 1839 : lettres d'un patriote condamné à mort (Comeau & Nadeau, collection «Mémoire des Amériques», 2001) par Chevalier de Lorimier.

Il y a encore deux ou trois têtes de pioche au Québec parmi lesquelles Pierre Falardeau. Son dernier film repose sur les lettres adressées par le notaire François-Marie-Thomas Chevalier de Lorimier, détenu à la prison de Montréal, dite du Pied-du-Courant, fut jugé en cour martiale comme un des chefs du soulèvement de Beauharnois; Colborne n'ayant pu faire arrêter Papineau et Nelson, c'est De Lorimier qui écope. L'éditeur, à juste titre, a joint à cette correspondance quelques documents d'époque enrichissant le contexte historique d'alors. À lire absolument pour comprendre ce qui allume Falardeau depuis son adolescence et cette urgence qu'il avait de faire son film signé «Vive la Liberté, Vive l'Indépendance.»



Qui mâle y pense (Lanctôt éditeur / Danielle Shelton, 2000) par Zakaria Lingane.

N'eut-ce été de l'assistance de Mme Shelton, le roman de Lingane m'aurait sûrement échappé. Or, voilà que l'aventure, oups! la mésaventure de l'architecte londonien Harry Lance m'a surpris, voire étonné. Comment peut-il en être autrement quand le sujet du récit c'est la perte pure et simple du mâle organe, du pénis? Ainsi, avec humour et finesse, l'auteur nous fait participer au cheminement physique et psychologique de cet homme qui doit apprendre à vivre sans son attribut. Sa compagne, Susan Lakewood, doit elle aussi apprendre à négocier son nouvel état et découvrir avec lui, sinon lui apprendre d'autres modes pour conjurer la tendresse et la sexualité. Assisté-t-on dans ce roman à la destruction d'un mythe? Non par vraiment, mais on apprend volontiers à en relativiser l'importance, et même à en rire.



Cessez d'être gentil soyez vrai! Être avec les autres en restant soi-même

(Les Éditions de l'Homme, 2001) par Thomas d'Ansembourg, préface de Guy Corneau.

L'essayiste est, à l'origine, avocat et conseiller juridique. Pas étonnant qu'il se soit intéressé à la gestion de conflits et que ses recherches l'aient conduit à la méthode du Dr Marshall Rosenberg (communication non violente), dans la ligne de pensée des travaux de Carl Rogers. L'essentiel de son propos se résume à dire qu'«en travaillant notre conscience et notre langage, nous pouvons les dépasser de ce qui brouille la communication et génère la violence quotidienne.» Comment parvenir à ce grand débrouillage? Comment rendre positive une énergie intérieure autrement négative, socialement du moins, que la violence? C'est ce que nous apprend cet ouvrage de façons intelligibles et intelligentes. ■

MUSIQUE

Quatuor Druzkovka
8 février 2001 à 18h

De jeunes musiciens époustouffants!

Le Quatuor Druzkovka a vu le jour en décembre 1999. Gagnant de la finale nationale de Cégeps en spectacle, ce groupe s'est fait remarquer par son originalité, par la qualité des musiciens et par une extraordinaire présence sur scène. Cette formation nous propose un nouveau style en explorant l'univers des musiques traditionnelles de différents pays du monde. Ainsi, on peut y reconnaître des rythmes latins, arabes, argentins le tout présenté sous des arrangements «jazzés»!

CHANSON

Ducont & Ducont
15 février 2001 à 18h

Les nouveaux frangins de la chanson.

Ducont & Ducont sont un duo musical francophone à caractère humoristique axé sur les textes. Accompagnés par des musiciens, Ducont & Ducont sont incarnés par Jean-Marc Piquipia, auteur-compositeur-interprète qui a fait sa marque avec le groupe The Box et François Brunau, compositeur avec le groupe Minge l'Ours Minge. Ils nous proposent un regard contemporain à saveur sociale sur la vie de tous les jours et empruntent plusieurs styles musicaux: rap, tango, disco, etc.

BLUES

Adam Karch
22 février 2001 à 18h

Pour nous changer du blues de l'hiver.

Originaires de l'Acadie, Adam Karch est considéré par plusieurs comme l'étoile montante du blues. Accompagné par trois autres musiciens, Adam nous promet une chaude soirée teintée de swing, de country et de rockabilly.

CONTE

Alexis Le Conteur
1^{er} mars 2001 à 18h

Contes et légendes à frissonner... de rire

C'est à une «sacré veillée» à laquelle vous convie le comédien Alexis Roy, alias Alexis Le Conteur. Il redonne vie de manière contemporaine, originale et drôle aux personnages fantastiques qui meublent notre mémoire collective. Alexis interprète chacun de ses personnages allant des méchants, le geste, les émotions, les silences et la surprise. Il habille la scène avec intensité et grande aisance. Il nous fait découvrir le Beauco, terre fertile en contes et légendes qui regorge de revenants, de sorciers, de manifestations surnaturelles et de rencontres avec le diable, brr!

OPÉRETTE

Duo d'opérettes... et autres délices
8 mars 2001 à 18h

Un spectacle à la fois drôle et tendre

Anne Saint-Denis (soprano) et Clément Tremblay (baryton) reviennent tout juste d'Europe. Tout en racontant les péripéties de leur voyage, ils évoquent les lieux enchantés qu'ils ont visités: Venise et ses gondoles; Paris, ses lanternes; Vienne, ses palais somptueux et ses valses romantiques. Dans cette comédie irrésistible et divertissante, teintée de romantisme, où les textes parés originaux viennent ponctuer les numéros chantés, ils interpréteront les duos d'opérettes les plus célèbres, dans une suite de tableaux animés.

MUSIQUE

Quatuor Amalgama
15 mars 2001 à 18h

L'Amérique latine à nos portes

Amalgama est une formation audacieuse qui s'impose par l'originalité de sa musique. Le traditionnel et l'actuel se côtoient à travers un répertoire diversifié, imprégné des rythmes et du folklore de différentes régions d'Amérique latine. De cet amalgame se dégage un son unique, à la fois délicat et énergique, issu de la fusion entre deux guitares et une variété de percussions. La fougue et la complicité entre les musiciens assurent une prestation enlevée sur scène.

LES JEUDIS SHOWS

Saison Hiver-Printemps 2001

Début de la nouvelle saison
Le jeudi 8 février à 18h

LAISSEZ-PASSER 20\$ pour 5 spectacles
OU
35\$ pour 10 spectacles

Billet à l'unité : 5\$

CABARET THÉÂTRE DU VIEUX SAINT-JEAN

190, rue Laurier Saint-Jean-sur-Richelieu

Pour plus de renseignements et/ou recevoir la programmation détaillée, communiquer avec la SPEC au (450) 358-3949

30, boul. du Séminaire Nord (porte 33) Saint-Jean-sur-Richelieu

- PRÉSENTÉS EN COLLABORATION AVEC -

LE CANADA FRANÇAIS, Joyeux L, Z, etc.

INTERNET

Internet... une nouvelle drogue?



PIERRE MARCHESSEAU

Depuis quelques mois, vous consacrez de plus en plus de temps à Internet. Des cinq heures du début, vous êtes passés à dix, puis maintenant à vingt heures par semaine. Chaque soir, vous vous branchez pour y lire les nouvelles et consulter quelques-uns de vos sites favoris. Au bureau, vous vérifiez le cours de vos actions en bourse et lisez quelques nouvelles. Vous prenez régulièrement vos courriels tout au long de la journée aussi bien que pendant toute la soirée. Êtes-vous un «cyberhoolic» ou si vous préférez, un cyberdépendant?

Internet est de plus en plus intégré à notre vie quotidienne. C'est une source de nouvelles et de documentation sans pareille où l'on retrouve des informations de toutes sortes. Internet, c'est une nouvelle façon de magasiner, et pas seulement des livres et des disques, mais bien d'autres produits comme les jouets, l'électronique, les produits de beauté, les billets de concerts, et même les automobiles. De plus, il y a les services financiers tels ceux des firmes électroniques de courtage et les différents services bancaires que vous offre votre institution. Sans compter que l'on peut y faire des recherches de toutes sortes pour compléter un travail scolaire ou simplement pour accroître sa culture personnelle. Internet fait de plus en plus partie intégrante de notre vie.

Internet est évidemment aussi très utilisé comme un moyen de communication par l'entremise du courrier électronique, le cyberbavardage (chat), les forums de discussion et même le téléphone web. Étant donné qu'Internet couvre un territoire aussi grand, ce n'est pas surprenant que les gens passent de plus en plus de temps devant ce petit écran nouveau genre. Toutefois, y consacrer du temps pour des activités productives et utiles ou pour simplement se divertir, et ce même plusieurs heures par soir, cela ne veut pas dire que vous êtes un accro du web.

En fait, la première chose à définir est ce qu'est la cyberdépendance. La définition même que l'on tente d'y donner est souvent controversée avec les psychologues d'un côté et les psychiatres de l'autre. À tout le moins, c'est ce que mes recherches sur Internet semblent me démontrer, bien que je suis loin d'être un expert dans ce domaine. Aussi, je vous rapporte ici seulement ce que j'y ai lu et non des opinions professionnelles.

Les psychologues semblent s'entendre

pour définir la cyberdépendance comme étant un comportement compulsif, lequel continue peu importe les conséquences et entraîne éventuellement une perte de contrôle. De l'autre côté, les psychiatres ont tendance à définir la cyberdépendance de façon plus directe. Ils y voient là une dépendance chimique qui requiert une dose toujours de plus en plus grande pour obtenir la satisfaction recherchée où l'arrêt entraîne inévitablement des symptômes physiques et psychologiques.

ET LA VRAIE CYBERDÉPENDANCE...

Peu importe les différentes définitions de la cyberdépendance, la popularité toujours grandissante d'Internet entraîne avec elle de plus en plus de questions relativement à son utilisation, et évidemment, sur la cyberdépendance réelle.

La psychologue Kimberly Young, une des chercheurs les plus en vue sur la cyberdépendance a conduit une des premières études sur le sujet. Bien que son étude ait été vivement critiquée, elle a tout de même établi certains paramètres pour tenter de tracer la ligne de démarcation entre l'usage normal et l'usage excessif d'Internet.

Il ne fait aucun doute que certaines personnes ont de sérieux problèmes d'usage excessif d'Internet. Dans bien des cas, Internet peut s'avérer une échappatoire pour une personne avec bien d'autres problèmes de natures sociales, de personnalité ou de dépression. Selon le Dr. Young, il y aurait cyberdépendance quant au moins cinq des symptômes suivants sont présents.

– Se sentir constamment préoccupé par Internet (penser à sa dernière session en ligne ou anticiper la prochaine.)

– Sentir le besoin de consacrer

de plus en plus de temps pour atteindre un niveau de satisfaction désiré.

– Avoir tenté, sans succès toutefois, des efforts pour contrôler, couper ou même stopper l'utilisation d'Internet.

– Se sentir frustrer ou à tout le moins irritable lorsque l'on essaie de réduire ou stopper son utilisation d'Internet.

– Rester en ligne un temps beaucoup plus long que ce qui avait été initialement prévu.

– Risquer de perdre des relations significatives, un emploi, une opportunité de carrière, mettre en péril sa réussite scolaire à cause de sa trop grande utilisation d'Internet.

– Mentir aux membres de sa famille ou à d'autres personnes, même à son thérapeute, dans le but d'accroître son utilisation d'Internet.

– Utiliser Internet de façon à éviter de faire face à ses problèmes ou pour échapper à des sentiments d'anxiété, de culpabilité et même de dépression.

De toute évidence, d'ici à ce qu'il y ait plus de recherches sur le sujet, vous devriez tout de même garder un œil septique sur tout ce qu'on peut lire sur la cyberdépendance. En fait, si vous utilisez beaucoup Internet, et surtout si cette utilisation va toujours en s'accroissant, cela ne veut pas dire qu'il y a raison de s'alarmer. Au fur et à mesure qu'Internet offre de plus en plus d'informations et de services, il est tout à fait normal de passer plus de temps en ligne.

Toutefois, si vous trouvez que votre utilisation d'Internet vous cause certains problèmes et affecte les autres aspects de votre vie, vous devriez peut être commencer à en réduire votre utilisation. Et si vous ne pouvez y arriver de vous-même, c'est que vous avez probablement besoin de l'aide d'un professionnel, alors n'hésitez pas à consulter. ■

SITES À VISITER

Bureau des passeports

http://www.dfait-maeci.gc.ca/passport/menu_f.asp

Aucun doute, ces temps-ci nous avons tous la tête sur une plage de sable dorée où le soleil serait notre principale source de vitamine pour la journée. Pour les chanceux qui pourront concrétiser leur rêve, il y a le bureau des passeports sur le web qui pourra peut être leur épargner temps et déplacements avant la grande évasion hivernale!

Le site web du Bureau des passeports du gouvernement canadien vient d'être entièrement redessiné. Évidemment, le site vous présente toutes les informations nécessaires pour obtenir un passeport au Canada ou à l'étranger, si vous êtes canadiens résidant aux États-Unis par exemple.

Toutefois, vous ne pourrez y remplir votre formulaire de demande en ligne, comme c'est le cas pour une demande de certificat de naissance au Québec, un document essentiel à la demande d'un passeport si vous êtes nés au Canada – <http://www.etatcivil.gouv.qc.ca/>. Cependant, vous pourrez télécharger un formulaire pour ensuite le remplir à la main et l'envoyer au point de service le plus près de chez vous. Évidemment, le site offre un annuaire de tous ces points de service au pays.

Tel-jeunes

<http://www.teljeunes.com/>

MSSS detresse.com

<http://www.detresse.com/intro.htm>

Plus souvent vers la fin de notre long hiver, une des statistiques peu reluisantes de la population québécoise est le taux alarmant de suicides chez les jeunes. Toutefois, avant d'en arriver à poser ce geste irrémédiable, les jeunes ont bien souvent des problèmes qui pourraient être surmontés si une écoute attentive était quasi-omniprésente. C'est dans cet esprit que le gouvernement du Québec à lancer deux nouveaux sites web pour amener les jeunes à «naviguer» vers des solutions à leur détresse.

Le site web Tel-jeunes est évidemment très bien fait et fournit bon nombre d'accès afin de permettre aux jeunes de trouver des ressources de toutes sortes. Au départ, il s'agit d'un immense babillard électronique où on peut poser des questions et aussi trouver que bien d'autres jeunes vivent les mêmes problèmes que nous. Le site offre des rubriques très intéressantes sur des sujets tels que la drogue, la sexualité, les relations personnelles, l'aide financière, l'avortement, les amis et la famille, etc. Évidemment, le site présente tous les hyperliens pertinents vers les services du gouvernement où l'on peut trouver aide et support.

Le site MSSS detresse.com du ministère de la santé et services sociaux offre relativement les mêmes services. Une «cool» intro en flash amène les jeunes vers un site où il sera bientôt possible de «chatter» le soir à chaque fois sur des sujets différents. Aussi, on y présente la clip-machine, une boîte vidéo autonome qui est installée dans les écoles pendant une semaine et enregistre les témoignages des jeunes. Sur les deux sites, il est possible de s'y inscrire aussi pour y apporter son aide. ■

ARTS EXPRESS

Saveur Marmelade au Cabaret-théâtre

Le premier «Cépeg Show» de la saison, le vendredi 9 février prochain au Cabaret-théâtre du Vieux-Saint-Jean, mettra non pas un mais deux groupes de musique en vedette. «Saveur Marmelade», une formation de la région, assurera en effet la première partie du spectacle des «Vulgaires Machins» dès 21 heures. Les billets sont en vente au coût de 8 \$ aux magasins Micro-Disques et Orbite à Saint-Jean, ainsi qu'à la SPEC (358-3949).

Erreur à propos de Normand Hudon

Il semble qu'une erreur se soit glissée dans le texte paru la semaine dernière sur l'exposition hommage à Normand Hudon qui se tient présentement à Montréal. En effet, contrairement à ce qui était écrit dans ce texte, M. Hudon ne serait pas originaire de Saint-Alexandre mais serait bien né à Montréal. Nos excuses. ■

Rockéi
174, chemin Ridges
Saint-Bernard-de-Lacolle
(450) 246-8750
Autoroute 15 sortie 6
Super Club
Nouveauté

<p>SAMEDI 10 février</p> <p>• Soirée couple «Erotic»</p> <p>Filles Manatan Street et Chippendales</p>	<p>SAMEDI 24 février</p> <p>«Beer Bash»</p>
<p>JEUDI ENTRÉE GRATUITE SANS ALCOOL</p>	<p>VENREDI BAR OPEN</p>
<p>SAMEDI DRAFT 1\$ PLUSIEURS SOUSCRIPTIONS</p>	

Salles de spectacles

Le Cartier

35, rue Saint-Jacques, Saint-Jean-sur-Richelieu
346-1592

«SOIRÉE LATINO»
10 FÉVRIER AVEC DANSEURS PROFESSIONNELS DES 21 H
Viens faire danser ton valentin

<p>23 février</p> <p>Hommage à Joe Dassin avec Raphaël Torr à 21 h</p>	<p>9 mars</p> <p>Rick L Blues à 21 h</p>
<p>16 mars</p> <p>Richard Petit à 21 h</p>	<p>23-24 mars</p>

MUSIQUE

Un heureux mariage du jazz et de la musique latine



MICHEL PHANEUF

Un souffle latin

BERNARD PRIMEAU

Amateurs de jazz réjouissez-vous: Bernard Primeau a récemment lancé un nouvel album, son septième en carrière, et sans doute l'un de ses plus réussis.

Tous ceux et celles qui s'intéressent un tant soit peu à la scène du jazz au Québec connaissent Bernard Primeau. Virtuose de la batterie et musicien considéré comme l'un des meilleurs jazzmen au Québec, Primeau est aussi un des porte-flambeau les plus actifs et les plus enthousiastes de ce style de musique. Pas étonnant que certains parlent de lui comme de «l'apôtre du jazz».



conditionnels du jazz mais aussi à un plus large public, un public qui, sans être éperdument épris de ce style de musique, ne dédaigne pas une pièce qui groove ici et là, surtout si elle est appuyée d'une solide section rythmique. En ce sens, Bernard Primeau aura réussi son apostolat.

BERCEUSE

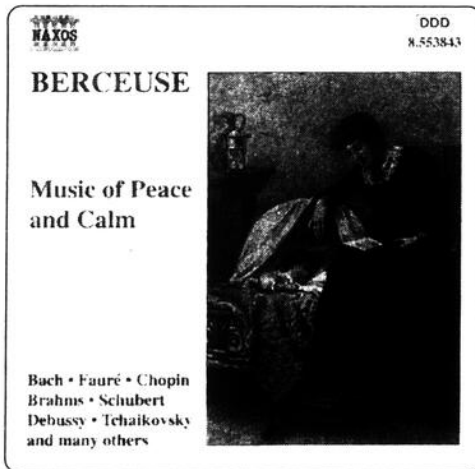
Loin, très loin, des rythmes bouillants du jazz latin, la compagnie Naxos nous propose une autre de ses compilations d'oeuvres classiques, cette fois sur le thème du calme et de la douceur.

«Berceuse», c'est-là le titre de cet album (étiquette Naxos, numéro 8.553843), regroupe une quinzaine de pièces, toutes caractérisées par leur caractère doux et apaisant. Des pièces comme l'Air de la Suite numéro 3 de Bach, les *Gymnopédies* d'Érik Satie, le

Clair de Lune de Debussy et la *Pavane pour une infante défunte* de Ravel, sans oublier bien sûr plusieurs berceuses, de Brahms, de Fauré, de Godard, de Järnefelt et de Stravinsky.

Toutes ces oeuvres sont tirées de différents albums produits par la compagnie Naxos et sont jouées par des orchestres provenant principalement d'Europe de l'Est, entre autres de Tchékoslovaquie.

En général, tant le choix des oeuvres que leur interprétation est intéressant, même si quelques-unes sont un peu trop sirupeuses à mon goût. Il n'en demeure pas moins



que l'ensemble du disque s'écoute fort bien et comporte d'excellents moments. Pour moins de 10 \$, voilà un achat qui ne troublera pas votre sommeil. ■

Resto
D'SHARK & COAL
STEAK - FRUITS DE MER

Table d'hôte Saint-Valentin
du 9 au 18 février

La maison vous suggère

Apéro: Dry Martini 4,50\$
Vin blanc: Pinot gris vin d'Alsace 41,95\$
Vin rouge: Cbili Classic 34,95\$
Vin rosé: Roseline 30,95\$
Digestif: Café d'amour flambé 6,95\$

Amoureuse salade César ou gratin d'escargots
ou trésors de la mer (2,75\$ extra)

Filet de truite meunière grillée amandine 13,69\$
Filet de porc Wellington, sauce Waterloo 18,69\$

Terre et mer
Cœur de filet de bœuf grillé (6 oz)
et son quatuor de crevettes 29,69\$

Assiette du Capitaine (pour deux)
2 filets de sole, 4 scampies, 8 crevettes,
12 cuisses de grenouilles, 8 moules 55,69\$

Cbâteau Briand (pour deux)
Filet mignon 8 oz et sa bouquetière de
7 légumes sautés, sauce aux poivres 69,69\$

Dessert: Les caprices de Cupidon

87, boul. Saint-Luc, Saint-Luc
359-6465

Voilà que cet apôtre et ses disciples membres du Bernard Primeau Jazz Ensemble nous arrivent avec une toute nouvelle réalisation, entièrement vouée au jazz il va sans dire, mais avec un saveur bien particulière.

Intitulé «Un souffle latin», ce septième album (étiquette Swing'in Time, numéro SIT-20001-2) propose en effet un heureux mariage de l'univers cool du jazz et de celui beaucoup plus torride de la musique latine; un mariage exubérant et joyeux, une union aussi chaleureuse que réussie.

Pour mieux consommer cette union, Primeau et ses collègues ont eu recours à la collaboration de deux invités spéciaux, Normand Bock et Alain Labrosse, tous deux percussionnistes, qui combinent leur jeu à celui du batteur et de son ensemble formé de Eric Harding au piano, Fraser Hollins à la contrebasse, André Leroux aux saxophones et Bill Mahar à la trompette et au flügelhorn.

Il en résulte huit pièces, toutes instrumentales, dont la saveur latine va de prononcée à légère. Certaines, comme *BTZ*, sont ainsi tout ce qu'il y a d'endiable et de contagieux, alors que d'autres, comme *Martinique douce*, sont plus calmes, plus réservées. Certaines, comme *Manteca* et encore une fois *BTZ*, sont d'un caractère très latin, tandis que d'autres, comme *Traffic Jamm'n* et *Naima*, sont plus proches du jazz proprement dit.

Dans tous les cas, la performance des sept musiciens est impeccable et la musique assez accessible. Beaucoup plus accessible à mon avis que «Virage», son précédent album.

On peut donc penser que «Un souffle latin» plaira non seulement aux in-

CINÉMA
LE CAPITOL

290 RUE RICHELIEU À ST-JEAN SUR RICHELIEU

INFO-FILM:
358-3030

<http://www.actionfilm.ca/capitol>

PROGRAMMATION
DU 9 FÉVRIER AU 15 FÉVRIER

HANNIBAL (16+ Violence, horreur)
Lun. au Jeu.: 18h35 - 21h20
Ven. Sam. Dim.: 12h35 - 15h20 - 18h35 - 21h20

FOLLES DE LUI (G)
Lun. au Jeu.: 18h50 - 21h25
Ven. Sam. Dim.: 12h50 - 15h25 - 18h50 - 21h25

POMME ET CANNELLE (G)
Lun. au Jeu.: 18h55
Ven. Sam. Dim.: 12h55 - 15h20 - 18h55

TIGRE ET DRAGON (G Déc. aux jeunes enfants)
Ven. au Jeu.: 21h20

LES RIVIÈRES POURPRES (16+)
Lun. au Jeu.: 18h50 - 21h25
Ven. Sam. Dim.: 12h50 - 15h25 - 18h50 - 21h25

15 FÉVRIER 1839 (G)
Lun. au Jeu.: 18h40 - 21h25
Ven. Sam. Dim.: 12h40 - 15h25 - 18h40 - 21h25

SEUL AU MONDE (G)
Lun. au Jeu.: 18h30 - 21h20
Ven. Sam. Dim.: 12h30 - 15h20 - 18h30 - 21h20

ANTHONY HOPKINS JULIANNE MOORE
HANNIBAL
en version française

monica potter freddie prinze, jr.
FOLLES DE LUI
v.f. de HEAD OVER HEELS

Hourra! pour les méchantes filles!
POMME ET CANNELLE
Version française de SUGAR & SPICE

CHOW YUN FAT MICHELLE YEOH
Tigre & Dragon
A.T.C. CROUCHING TIGER HIDDEN DRAGON
UN FILM DE ANG LEE

JEAN RENO VINCENT CASSEL
LES RIVIÈRES POURPRES
Version française de CRIMSON RIVERS
RÉALISÉ PAR MATTHEU KASSOVITZ

TOM HANKS
SEUL AU MONDE
v.f. de CAST AWAY

Promotion Saint-Valentin
Du 8 au 14 février incl.

Bijouterie Victor

NOUS PAYONS LES TAXES

Nombreux spéciaux en magasin pour l'occasion

Détenteur des montres: «Seiko, Bulova, Pulsar, Fiori, Citizen»

Inspection et nettoyage **GRATUITS**

600, rue PIERRE-CAISSE
Carrefour Richelieu
Saint-Jean-sur-Richelieu

348-2953

Saint-Valentin
Samedi 10 février

Jazz et romance
TRIO MUSICAL
(violon, contrebasse et guitare)

Menu 5 services
45\$ / pers.
(pourboire et taxes en sus)

Avec hébergement
Incluant chambre et brunch
pour 2 personnes (frais de service inclus)
34,95\$ / pers. de plus en occupation double

Réservations: 348-7376 / 1-800-667-3815

La Ballonnière en fête! enr.

Boutique de ballons et de cadeaux

- Ballons pour toutes occasions
- Télégrammes chantés
- Bouquets de ballons
- Service de décoration
- Accessoires complets de fête
- Location de costumes
- Animation : maquilleuse, clown, pingouins et flamants roses ...

Madame et monsieur tuxedo
Réservez tôt - Livraison

672, 1re Rue, Iberville

Tél. : (450) 347-9444

Pour un rendez-vous romantique à la Saint-Valentin!

Souper à la chandelle

Table d'hôte à partir de **12⁹⁵\$**

Restaurant Da Lucia

(450) 359-1779
365, boul. Saint-Luc
à Saint-Luc

CLARINS
PARIS

Maintenant disponible seulement chez **JEAN GOUTU** 348-9251
Boul. Séminaire
St-Jean-Iberville

SOINS MULTI-HYDRATANTS
Obtenez votre échantillon GRATUIT* en complétant ce coupon et participez à notre concours

CLARINS

Nom: _____
Tél.: _____

* Jusqu'à épuisement de la marchandise

Souper romantique
34 places avec feu de foyer

Consommé de porc aux amandes	Gigot d'agneau provençal
Mousse de saumon	Mimosa de saumon poché aux câpres
Foie de volaille aux framboises	Ris de veau valentine
Salade César	Cupidon de langoustine
Fondue parmesan	Brochette de fruits au chocolat
Salade aux agrumes	Poires au rhum
Sorbet	De 16,95\$ à 22,95\$

Auberge La Clairfon 116, ch. des Patriotes
(450) 347-4499

UN GOÛT DE L'AVENTURE!
DELICIA
A TASTE OF ADVENTURE!

Ma planète bien aimée!

7 choix de tables d'hôte complètes incluant
3 choix pour deux personnes à partir de **20⁹⁵\$**
avec bar à salade à volonté

Réservez tôt!
(450) 349-6499

605, rue Pierre-Caisse, Saint-Jean-sur-Richelieu (face au Carrefour)

ST-LUC PIZZERIA Le vrai no 1

déguster l'un de nos meilleurs plats qui vont être servis à la chandelle

Une fleur sera remise à l'anniversaire

(450) 348-1111

40-A, rue Moreau, Saint-Jean-Iberville (Saint-Luc)



Nos coups de coeur

Chez Irène BARBO 

La Saint-Valentin fête de l'amour

Table d'hôte 8⁹⁵\$
à partir de

Menu à la carte aussi disponible

Venez la célébrer en famille 

359, 9e Avenue, Iberville
Tél. : (450) 346-4486

Restaurant Le Normand

vous attend!

Menu chinoise 9⁹⁵\$
boeuf ou poulet / 2 pers.

Ouvert du samedi au mercredi 7 h à 16 h
Jeudi et vendredi 7 h à 22 h

735, boul. d'Iberville 346-6106

buffet chinois **LE CANTON** 

Le plus gros buffet de la région

- . Mets chinois et canadiens
- . Jambon, rôti de bœuf
- . Fruits de mer
- . Plus de 40 choix de salades
- . Grandes variétés de desserts

Buffet du soir
Mercredi 14 février

10⁹⁵\$ / pers. à volonté

359-7090
600, rue Pierre-Caisse, Saint-Jean-Iberville

Venez célébrer la Saint-Valentin avec nous 

Table d'hôte 8⁷⁵\$
à partir de

Sur présentation de ce coupon, à l'achat d'une table d'hôte, obtenez un verre de kir.

Pour réservations : (450) 348-6876



Valable jusqu'au 18 février 2001
960, boul. du Séminaire Nord, Saint-Jean-sur-Richelieu

15e Saint-Valentin

CASA GRECQUE

GRILLADES DE FRUITS DE MER

Pour un tête-à-tête chaleureux

APPORTEZ VOTRE VIN

315, rue MacDonald (local 114), Saint-Jean-sur-Richelieu 359-4066

Amour, Délice et Violon

Célébrez la Saint-Valentin du 14 au 18 février 2001

TABLE D'HÔTE 16⁹⁵\$
Menu complet
4 services
à partir de

Violon romantique

M. Pierre Lévesque, violoniste (OSM), accompagné d'un guitariste, joue à votre demande vos airs de musique préférés.

Mercredi 14 février et samedi 17 février



le nautique **RÉSERVATIONS: 347-2341**
55, rue Richelleu
Saint-Jean-sur-Richelieu poste 222

CINÉMA

«15 février 1839» : une fresque d'une rare intensité!



DANIEL G. HÉBERT

Allons droit au but : ce qui séduit dans ce drame réalisé par Pierre Falardeau (qui signe également les dialogues), c'est l'intensité du côté humain, brillamment mis en valeur par des acteurs extraordinaires. Malgré les intentions évidentes du réalisateur, le côté patriotique finit par passer à l'arrière-plan (peut-être à force de taper dans l'extrémisme...), révélant une histoire qui aurait pu (avec un minimum d'adaptation) se passer dans n'importe quelle prison politique du globe, à n'importe quelle époque.

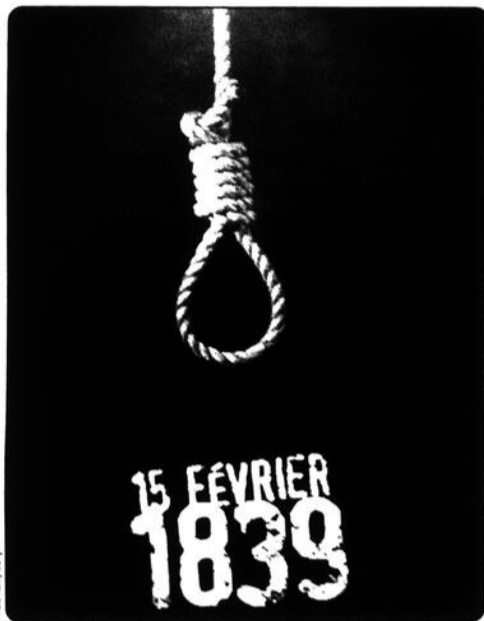
Donc, une fois qu'on a mis de côté cet aspect un peu agaçant (les Anglais sont tous bêtes et méchants, les Québécois sont tous des héros opprimés qui crient «Vive l'indépendance!»...), on peut se laisser emporter par l'histoire particulièrement émouvante d'un groupe d'hommes accablés par un sentiment de défaite, par celle de deux condamnés à mort qui vivent leurs dernières heures de façon parfois stoïque, parfois désespérément joyeuse, parfois tragique.

À ce titre, cette véritable fresque est une réussite totale : décors sobres, éclairages soignés, dialogues bien campés et -surtout!- jeu absolument génial des trois acteurs principaux, particulièrement l'interprétation à la fois intense et intime de Luc Picard.

Le film s'ouvre sur une scène cruelle qu'on aurait aussi bien pu visionner à l'aube de l'humanité ou lors de l'arrivée de l'homme blanc en Amérique : une ferme brûle, les envahisseurs saccagent et pillent, ils étripent le bétail, tuent les hommes et violent les femmes.

Marie-Thomas chevalier De Lorimier (Luc Picard) s'éveille dans une prison minable en compagnie de plusieurs compagnons d'armes. Malgré le découragement qui les a gagnés, il persiste à écrire un manifeste qui (il l'espère) enjoindra les survivants de l'insurrection à poursuivre le combat contre l'assimilation.

Sa passion désespérée sera bien vite atté-



Relatant les dernières heures de deux prisonniers politiques «15 février 1839» vous renversera par sa troublante intensité.

nuée par une nouvelle terrible : lui et le Français Charles Hindelang (Frédéric Gilles), venu combattre aux côtés des Patriotes, seront pendus dès le lendemain en compagnie de trois de leurs compagnons.

Hindelang choisira de passer ses dernières heures à festoyer et à rire avec ses camarades de captivité malgré l'angoisse qui le tenaille. De Lorimier connaîtra des moments beaucoup plus difficiles, particulièrement quand son épouse Henriette (Sylvie Drapeau) viendra passer avec lui une ultime et déchirante soirée.

Étrange paradoxe (que le réalisateur ne pouvait prévoir...), De Lorimier marchera vers l'échafaud en serrant dans ses mains le seul souvenir qu'il a conservé de sa femme adorée : un bout de chiffon rouge...

Bref, un film qu'il ne faut pas nécessairement aller voir pour son aspect historique ou politique (tout dépend de vos convictions...) mais surtout pour son aspect humain d'une rare intensité et pour le travail d'acteurs de génie. Chapeau, Falardeau! ■

«Maigrir par la chimie alimentaire»

624, boul. du Séminaire Nord
Saint-Jean-sur-Richelieu
Tél.: (450) 359-6423Également à Beloeil, Blainville, Laval,
Longueuil, Montréal, Repentigny,
Saint-Hyacinthe, Saint-Léonard,
Terrebonne, Sherbrooke et VarennesClinique Médicale
Poids Santé

Votre santé nous tient à cœur

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

PROBLEME DE TUNNEL CARPIEN?

L'appareil CTD-MARK pourrait vous éviter une chirurgie qui n'est pas sans risques et complications



Le mouvement répétitif de la main et du poignet peut faire resserrer le ligament transverse qui supporte les os du poignet et peut causer une pression ou un pincement du nerf médian. Ceci peut causer des fourmillements dans la main et le poignet qui sont généralement pires la nuit et diminuer la force dans la main. Il peut y avoir aussi de la douleur

qui remonte dans le bras jusqu'au cou avec un point dans le dos du côté de la main atteinte.

Le traitement avec le CTD-MARK est disponible seulement à la clinique chiropratique Chambly

Et c'est la différence que vous constaterez immédiatement

Choisir des soins chiropratiques a pour effet d'un retour rapide à une qualité de vie acceptable

DR YVES P. ROY, D.C.
Nomme chiropraticien de l'année par l'Association des chiropraticiens du Québec (1996)

Diplôme: Canadian Memorial Chiropratic Collège, 1982; diplôme Cum. Laude en sciences cliniques Certifié: Orthopédie chiropratique (National College de Chicago); Acupuncture & homéopathie, 1985.
Licencié: Certificat en chimie (Université de Montréal, 1978 - O.C.Q., 1982)
Spécialisation: Fellow en biomécanique vertébrale (F.A.S.B.E.)
Membre: Ordre des chiropraticiens du Québec; Association des chiropraticiens du Québec; Association chiropratique canadienne; Collège d'orthopédie chiropratique américain;
Mention d'honneur: Sec.-trés. de l'Ordre des chiropraticiens du Québec depuis 1987; président du comité d'admission de 1989-1993.

DR YVES P. ROY, D.C.
729, rue Saint-Pierre, Chambly Tél.: (450) 658-3636

Inscriptions jusqu'au 1^{er} mars

Défi

J'ARRÊTE,
j'y gagne!

Pour fumeurs de tous âges!

Plus de 70 000\$ en prix!

Cessez de fumer du 1^{er} mars au 12 avril
inclusivement avec l'aide d'un parrain ou
d'une marraine non-fumeur de 18 ans et plus
et courez la chance de gagner l'un de ces prix :

Pour les fumeurs :

Une voiture Altima 2001 de Nissan,
d'une valeur de 25 000 \$
(Réservé aux participants
de 18 ans et plus.)



Un voyage à Disney World à Orlando en Floride,
pour deux personnes, d'une valeur de 6 000 \$,
et 1 000 \$ d'argent de poche
(Réservé aux participants de moins de 18 ans.
Le gagnant devra être accompagné d'un adulte.)

20 équipements sportifs
d'une valeur de 1 000 \$ chacun

sports experts

Un REER* de 5 000 \$ Financière Manuvie
* Régime enregistré d'épargne-retraite
(Réservé aux participants de 18 ans et plus.)

Un REEE** de 5 000 \$ Financière Manuvie
** Régime enregistré d'épargne-études
(Réservé aux participants de moins de 18 ans.)

Pour les marraines et les parrains :
10 bourses de 1 000 \$ en argent

Québec
Ministère de
la Santé et des
Services sociauxS
LE MINISTRE DES
SERVICES SOCIAUX
DU QUÉBECConseil québécois
sur le tabac
et la santéSociété
canadienne
du cancer
Canadian
Cancer
Society

Canada

gsk

Financière Manuvie

Hydro
Québec

SAO

Remplir et signer UN SEUL coupon de participation et l'envoyer au plus tard
le 1^{er} mars 2001; par télécopieur au (514) 255-8074 ou à l'adresse suivante :

Défi « J'arrête, j'y gagne! » Société canadienne du cancer
C.P. 340, succursale Jean-Talon, Saint-Léonard (Québec) H1S 2Z3

Participant (Veuillez écrire en lettres moulées.)

Monsieur Madame Prénom _____ Nom _____

Adresse _____

Ville _____ Code postal _____ Âge _____

Tél. (maison) () _____ Tél. (travail) () _____

J'ai participé au Défi l'an passé Oui Non

Je certifie que j'ai lu et compris les règlements du Défi.

Signature _____ Je fume depuis (nbre d'années) _____ an(s)

Il est possible que l'on communique avec vous pour fins de recherche.

Marraine ou parrain (NON-FUMEUR DE 18 ANS ET PLUS)

Monsieur Madame Prénom _____ Nom _____

Adresse _____

Ville _____ Code postal _____ Âge _____

Tél. (maison) () _____ Tél. (travail) () _____

A-t-il(elle) déjà participé au Défi ? Oui Non Si oui, à quel titre ? Fumeur Marraine / parrain

Les gagnants devront signer une déclaration écrite (affidavit) et / ou passer un test de dépistage de monoxyde de carbone.
Pour en savoir plus sur le Défi, les ressources d'aide à la cessation du tabagisme, consultez le site du Défi au
www.defitabac.qc.ca ou téléphonez à la Société canadienne du cancer au 1 888 939-3333.

Les noms des gagnants seront dévoilés à la fin avril 2001.

(ACTI-MENU détient l'autorité finale quant à l'admissibilité des participants et à la remise des prix aux gagnants.)

À L'AFFICHE

Spectacles et concerts

2 et 3 février: à 22h30, au Bar L'Hôte, 224, rue Richelieu à Saint-Jean, le spectacle du groupe «Watt's Up».

9, 10, 16 et 17 février: à 20 heures, à la salle du Théâtre de Grand-Pré, 484, chemin Grand-Pré à L'Acadie, la pièce «Oublier» de Marie Laberge avec Danielle Beaulieu, Annick Duplessis, Éliane Gemme, Jean-François Guilbault et Lucie Monat dans une mise en scène de Gilles Gemme.

Vendredi 9 février: à 21 heures, au Cabaret-Théâtre du Vieux-Saint-Jean, 190, rue Laurier à Saint-Jean, le spectacle du groupe «Les Vulgaires Machins». La première partie sera assurée par le groupe «Saveur Marmelade».

Jeudi 8 février: à 18 heures, au Cabaret-théâtre du Vieux-Saint-Jean, 190, rue Laurier à Saint-Jean, le spectacle du Quatuor Druzkovka.

9 et 10 février: à 22h30, au Bar L'Hôte, 224, rue Richelieu à Saint-Jean, le spectacle de Pierre Lavigne.

Samedi 10 février: à 21 heures, au complexe du théâtre Le Cartier, 35, rue Saint-Jacques à Saint-Jean, soirée «latino» avec la collaboration de danseurs professionnels

10 et 12 février: à 20 heures, au Théâtre des Deux Rives, 30, boulevard du Séminaire Nord à Saint-Jean, le spectacle de Patrick Huard.

Jeudi 15 février: à 18 heures, au Cabaret-théâtre du Vieux-Saint-Jean, 190, rue Laurier à Saint-Jean, le spectacle de Ducont et Ducond.

15 et 16 février: à 20 heures, au Théâtre des Deux Rives, 30, boulevard du Séminaire Nord à Saint-Jean, le spectacle de Daniel Lemire.

16 et 17 février: à 22h30, au Bar L'Hôte, 224, rue Richelieu à Saint-Jean, le spectacle de Rick D'Opera.

Samedi 17 février: à 20 heures, au Théâtre des Deux Rives, 30, boulevard du Séminaire à Saint-Jean, le spectacle «Les voix du succès» présenté par l'ensemble vocal Voxapella en collaboration avec le Club Richelieu de Saint-Jean.

Samedi 17 février: à 20 heures, à l'hôtel Relais Gouverneur, 725, boulevard du Séminaire Nord à Saint-Jean, spectacle jeunesse et soirée de danse organisés par l'Association québécoise des amateurs de musique sociale, en collaboration avec le Club Optimiste de Saint-Jean.

Dimanche 18 février: à 11 heures, à l'hôtel de ville de Saint-Luc, 347, boulevard Saint-Luc à Saint-Luc, café-concert mettant en vedette le duo «Azucar» formé de Régine Chassagne, chanteuse accordéoniste et de Jimmy Rouleau, guitariste.

Jeudi 22 février: à 18 heures, au Cabaret-théâtre du Vieux-Saint-Jean, 190, rue Laurier à Saint-Jean, le spectacle d'Adam Karch

Vendredi 23 février: à 20 heures, au Cabaret-théâtre du Vieux-Saint-Jean, 190, rue Laurier à Saint-Jean, le spectacle «Plateau

chanson 2» avec Daran, Daniel Boucher et Urbain Desbois.

Vendredi 23 février: à 21 heures, au complexe du théâtre Le Cartier, 35, rue Saint-Jacques à Saint-Jean, le spectacle «Hommage à Joe Dassin» avec Raphaël Torr.

23 et 24 février: à 22h30, au Bar L'Hôte, 224, rue Richelieu à Saint-Jean, le spectacle du groupe «Who Cares».

Samedi 24 février: à 20 heures, au Cabaret-théâtre du Vieux-Saint-Jean, 190, rue Laurier à Saint-Jean, le spectacle de Jesse Cook.

Jeudi 1^{er} mars: à 18 heures, au Cabaret-théâtre du Vieux-Saint-Jean, 190, rue Laurier à Saint-Jean, le spectacle d'Alexis le Conteur.

3 et 4 mars: à 20 heures, au Théâtre des Deux Rives, 30, boulevard du Séminaire Nord à Saint-Jean, le spectacle de Peter MacLeod.

Dimanche 4 mars: à 20 heures, au Cabaret-théâtre du Vieux-Saint-Jean, 190, rue Laurier à Saint-Jean, la pièce «Brèves de comptoir» avec Patrick Brosseau, Alexandre Gagné, Marika Lhoumeau, Patrice Dubois, Claude Gagnon et Annie Saint-Pierre.

Tous les mercredis: de 20 heures à minuit au bar L'Hôte, 224 rue Richelieu à Saint-Jean, soirées de jam avec plusieurs musiciens de la région.

Tous les vendredis: à compter de 20 heures, au resto-bar Le Petit Laurier, 364 Laurier à Saint-Jean, soirée de musique avec Mario Goyette.

Tous les vendredis et samedis: à 21h30, au bar-terrasse L'Écluse, 312 rue Champlain à Saint-Jean, le spectacle d'Alexandre Belliard.

Expositions

Du 17 décembre au 18 mars: au Musée du Haut-Richelieu, 182, rue Jacques-Cartier Nord à Saint-Jean, l'exposition «Visite d'atelier chez Laurent Amiot, maître orfèvre».

Du 11 janvier au 17 février: au centre Action art actuel, 190, rue Laurier à Saint-Jean, l'exposition «Identités nomades/Yubokuteki Shutai» réunissant les oeuvres d'artistes français et japonais.

Jusqu'à la mi-février: à la pâtisserie «Les Gourmands Disent...», 149, rue Richelieu à Saint-Jean, l'exposition des oeuvres de Laurent Viens.

Du 8 au 27 février: dans le hall d'entrée de l'hôtel de ville de Saint-Luc, 347, boulevard Saint-Luc à Saint-Luc, l'exposition des oeuvres de Claire Girard et Suzanne Mazze-rolle.


Jusqu'à la fin février: au restaurant Épiculture, coin Champlain et Place du Marché à Saint-Jean, l'exposition des oeuvres de Claire Bienvenue.

Divers

Jeudi 8 février: à 19h30, à la bibliothèque municipale de Saint-Luc, 347, bou-

levard Saint-Luc à Saint-Luc, conférence intitulée «Réveiller et améliorer sa mémoire» présentée par Mme Guillemette Isnard, neurobiologiste.

9, 10 et 11 février: au Carrefour Laplante, angle boulevard d'Iberville et 2^e Avenue à Iberville, le Salon de la Culture réunissant plusieurs artistes et artisans de la région.



**Psychothérapie
ANDC**

Approche non
directive créatrice

349-4606

Françoise Landry,
ANDC
Diplômée du Centre de
Relation d'Ude de Montréal

GRANDE VENTE de FERMETURE

COBRA JEANS

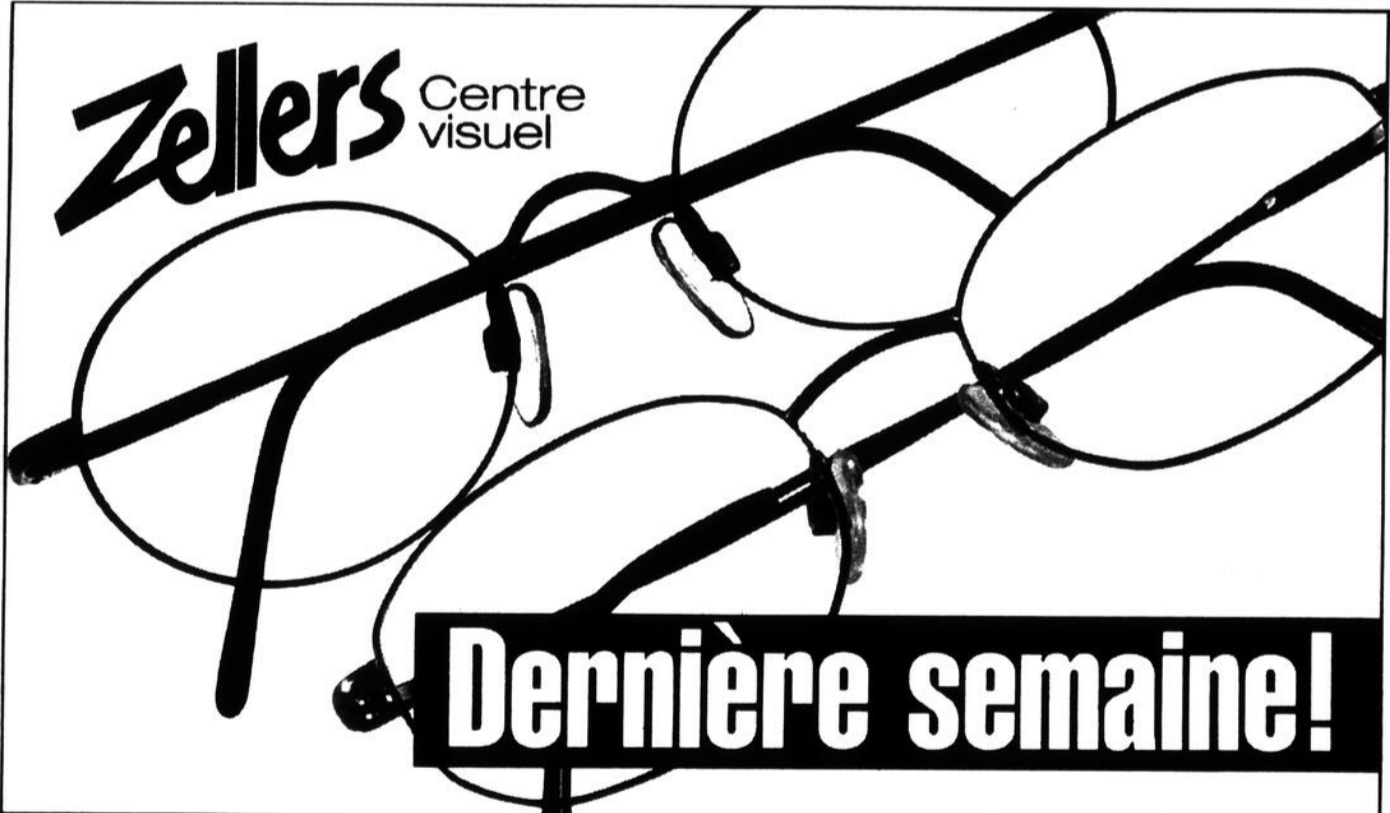
950, boul. du Séminaire Nord
Saint-Jean-sur-Richelieu

JEANS
à partir de **10\$**

RABAIS
jusqu'à **80%**
sur marchandise sélectionnée

(Fermeture définitive fin février)

Zellers Centre
visuel



Dernière semaine!

**Montures
de lunettes à 1\$**
à l'achat de verres d'ordonnance

À l'achat de verres à prix ordinaire, obtenez une monture
d'une valeur maximale de 100\$ pour seulement 1\$.
Cette offre ne peut être combinée à aucun autre offre.

Offert uniquement dans les magasins Zellers suivants :

- Plaza Côte-des-Neiges, 6700, Côte-des-Neiges,
Montréal (514) 344-2755
- Plaza Alexis-Nihon, 1500, Atwater,
Montréal (514) 933-8986
- Place Versailles, 7275, rue Sherbrooke Est,
Montréal (514) 354-8925
- Les Promenades St-Bruno, 500, boul. des Promenades,
St-Bruno (450) 441-0153
- Carrefour Richelieu, 600, Pierre-Caisse,
St-Jean (450) 348-1602

Géré par Tite Collin, o.o.d

**Examen de la vue sur rendez-vous.
Verres de contact aussi offerts.**

Demander les précisions à votre opticien.
Offre en vigueur du 10 au 18 février 2001.



Salon de coiffure
Karlyn
Tresses, ralonges, waves

(450) 357-0028
11, Place du Marché
Saint-Jean-sur-Richelieu

LA BOUSTIFAILLE

Casseroles de week-end...



MICHÈLE TRAHAN

Par une soirée d'hiver, après une journée de ski ou après une activité extérieure, il fait bon se retrouver entre amis... mais à l'idée d'être obligé de confectionner le repas pour tous, vous entrevoiez la soirée avec moins d'enthousiasme... Ces rencontres amicales ne commandent pas un

menu inédit mais plutôt des plats chaleureux de confection aisée qui vous permettront de profiter de votre soirée et de recevoir en toute simplicité... le truc, vous l'avez deviné, est de préparer vos mets d'avance...



Boeuf à la suisse

- 125 ml de farine (1/2 tasse)
- sel et poivre
- 1 kg de bœuf haut de ronde (2 lb)
- 30 ml d'huile (2 c. à table)
- 1 boîte de tomates (10 oz/284 ml)
- 1 paquet de pois verts surgelés (10 oz/284 g)
- 2 oignons coupés en tranches épaisses
- nouilles larges cuites

Assaisonner la farine au goût ; couper la viande en morceaux et enfariner. Chauffer l'huile et y dorer la viande de tous les côtés. Ajouter les tomates et couvrir ; laisser mijoter à feu doux, environ une heure.

Ajouter les pois et disposer les tranches d'oignons sur la viande. Continuer la cuisson à couvert, environ 1/2 heure ou jusqu'à ce que la viande et les oignons soient tendres. Servir avec nouilles bien chaudes.

ASTUCE MAISON

POISSON EN Pochettes de laitue...

Très surprenant mais absolument délicieux, ce poisson enveloppé de feuilles de laitue... faites mariner 500 g (1 lb) de filets de poisson blanc dans 125 ml (1/2 tasse) de vin blanc environ 20 minutes. Retirez-le avec une cuillère perforée et conservez le vin. Retirez le cœur d'une laitue iceberg et détachez doucement les feuilles ; disposez quatre piles d'environ 4 grandes feuilles de laitue chacune. Répartissez le poisson également sur les feuilles. Préparez ensuite le mélange suivant : 250 ml (1 tasse) de champignons tranchés, 125 ml (1/2 tasse) de châtaignes d'eau tranchées, 4 échalotes hachées, 2 carottes finement tranchées. Disposez les légumes également sur les piles et enveloppez chaque petit paquet en les scellant bien. Placez les pochettes dans une assiette allant au four et arrosez avec 250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet et le vin réservé ; couvrez parfaitement et faites cuire au four à 190C (375F), environ 20 minutes. C'est une combinaison tout à fait gagnante qui plaira à tous !

PORC AUX FRUITS

- 500 g de fruits séchés mélangés (1 lb)
- eau chaude
- 1,5 kg de porc en dés (3 lb)
- 50 ml d'huile (1/4 tasse)
- 3 oignons hachés
- 2 gousses d'ail émincé
- 30 ml de miel (2 c. à table)
- 30 ml de vinaigre (2 c. à table)
- 30 ml de purée de tomates (2 c. à table)
- 5 ml de coriandre (1 c. à thé)
- 5 ml de gingembre (1 c. à thé)
- sel et poivre
- 30 ml de fécule de maïs (2 c. à table)
- 50 ml d'amandes effilées (1/4 tasse)

Déposer les fruits dans un grand bol et verser suffisamment d'eau pour les couvrir ; laisser reposer une heure puis égoutter et conserver l'eau de trempage. Mesurer l'eau et conserver 750 ml (3 tasses).

Dorer la viande dans l'huile chaude et retirer au fur et à mesure qu'elle est à point. Ajouter les oignons et l'ail et faire cuire quelques minutes. Ajouter le porc doré, les fruits égouttés, 625 ml (2 1/2 tasses) d'eau de trempage, le miel, le vinaigre, la purée de tomate, la coriandre et le gingembre et assaisonner au goût.

Couvrir et cuire au four à 160C (325F), environ 1 1/2 heure ou jusqu'à tendreté de la viande. Dissoudre la fécule dans le reste de l'eau de trempage et incorporer au ragoût. Laisser épaissir quelques minutes et garnir d'amandes au moment de servir.

RAGOÛT D'AGNEAU

- 125 ml de fine chapelure (1/2 tasse)
- 125 ml de germe de blé (1/2 tasse)
- 1,25 kg d'agneau haché (2 1/2 lb)
- 50 ml de persil frais haché (1/4 tasse)
- 5 ml de coriandre (1 c. à thé) sel et poivre
- 1 boîte de sauce tomate (14 oz/398 ml)
- 50 ml de jus de citron (1/4 tasse)
- 15 ml de zeste de citron râpé (1 c. à table)
- 15 ml de gelée de raisins (1 c. à table)

Combiner les 6 premiers ingrédients et bien amalgamer ; façonner en boulettes et déposer dans une grande casserole.

Combiner tous les autres ingrédients et amener à ébullition ; verser sur la viande et couvrir. Cuire au four à 150F (300F), environ une heure ou jusqu'à ce que la viande soit cuite.

POULET AUX CERISES

- 2 poulets d'environ 1,5 kg ch. (3 lb ch.)
- 50 ml de beurre (1/4 tasse)
- 1 boîte de cerises sucrées et dénoyautées (14 oz/398 ml)
- 250 ml de bouillon de poulet (1 tasse)
- 125 ml de vin rouge (1/2 tasse)
- 2 ml de muscade (1/2 c. à thé)
- 2 ml de marjolaine (1/2 c. à thé)
- 30 ml de fécule de maïs (2 c. à table)
- 50 ml d'eau froide (1/4 tasse)
- 15 ml de persil (1 c. à table)

Couper les poulets en morceaux ; fondre le beurre et le faire dorer de tous les côtés.

Égoutter les cerises et réserver le jus.

Combiner le jus, le bouillon de poulet, le vin, la muscade et la marjolaine et verser sur le poulet. Couvrir et laisser mijoter environ 1 heure ou jusqu'à tendreté du poulet.

Retirer le poulet et garder au chaud. Dissoudre la fécule de maïs dans l'eau froide et incorporer au jus de cuisson ; chauffer en tournant jusqu'à ce que la sauce soit lisse et épaisse. Ajouter les cerises et réchauffer le tout. Arroser le poulet puis décorer de persil.

PÂTES EN SAUCE

- 1 boîte de tomates (14 oz/398 ml)
- 125 ml de vin blanc (1/2 tasse)
- 1 oignon tranché
- 5 ml de basilic (1 c. à thé)
- sel et poivre
- 250 g de crevettes bien nettoyées (1/2 lb)
- 1 gousse d'ail émincé
- 1 courgette râpée
- 15 ml de persil (1 c. à table)
- 15 ml d'huile d'olive (1 c. à table)
- pâtes cuites (fettuccine ou linguine)

Combiner les 5 premiers ingrédients et amener à ébullition ; réduire le feu et laisser mijoter à découvert à feu doux, en remuant à l'occasion, environ 20 minutes.

Ajouter les crevettes, l'ail, les courgettes, le persil et l'huile et continuer la cuisson à feu doux, encore 5 minutes ou jusqu'à ce que les crevettes soient à point. Ne pas trop faire cuire. Servir avec des pâtes bien chaudes.

07/02/2001 1c36-L

<p>Raisins verts «Thompson» sans pépins pr. É.-U. no 1</p> <p>79¢ lb 1,74\$ kg</p>	<p>FRUITERIE L'avenue du potager 145, boul. Saint-Joseph, Saint-Jean-sur-Richelieu, tél.: 349-3209</p>	<p>Brocoli pr. É.-U. no 1 Gr. 14</p> <p>99¢ ch.</p>	<p>Céleri pr. É.-U. no 1 Gr. 24</p> <p>99¢ ch.</p>	<p>Laitue frisée pr. É.-U. no 1</p> <p>99¢ ch.</p>	<p>Pommes de terre rouges pr. Québec no 1 Sac de 10 lb</p> <p>99¢ sac</p>
--	---	---	--	--	---

Spécials en valeur du lundi 5 au dimanche 11 février 2001 ou jusqu'à épuisement

LE PLAISIR DU VIN

Il faut mettre son nez dans le verre!



JEAN-YVES THÉRBERGE

Trop souvent, hélas!, nous mangeons et nous buvons sans faire nullement attention aux parfums que dégagent un plat et encore moins aux arômes d'une boisson. Cela, me disait ma mère, ne se fait pas. Question d'étiquette, ajoutait-elle. Mais moi, je continuais à humer mon assiette; je n'allais pas boudier mon plaisir. Un plat fumant de bonnes odeurs, cela mérite qu'on s'y attarde avant de manger. À moins que l'on soit un habitué de la restauration rapide, industrielle et banale. Trop souvent, aussi, on oublie de remercier la personne qui portait le tablier; mais cela est une autre histoire.

Quant au vin, il convient, bien sûr, de regarder l'étiquette pour savoir ce que l'on va boire mais il faut aussi prendre le temps de sentir le vin en se mettant carrément le nez dans le verre. Tant pis si le voisin, ou la voisine, trouve cela disgracieux. Cette première aspiration (qu'on appelle le premier nez) nous dit immédiatement si le vin est correct, défectueux ou bouchonné. Ce n'est toutefois pas suffisant pour apprécier véritablement les arômes du vin.

Pour que le vin s'exprime vraiment, il faut d'abord l'oxygéner en le faisant tourner dans le verre. Pour ne pas s'arroser soi-même ou, pis, tacher la robe de la voisine, mieux vaut ne pas remplir son verre; un tiers suffit. On plonge alors son nez une deuxième ou plusieurs fois dans le verre



en le faisant tourner chaque fois afin de bien identifier les senteurs du vin. À noter que l'on ne trouve que les parfums que l'on connaît déjà. Ainsi un Québécois peut trouver des arômes qui lui rappellent, par exemple, le sirop d'érable; ce qu'un Français ne saurait identifier!

Fait peut-être étonnant mais pourtant bien naturel, si on met son verre de côté et qu'on le sent de nouveau quinze ou trente minutes plus tard, le vin, en s'oxydant lentement, évolue; il dégagera alors des parfums différents.

La liste des odeurs est quasi infinie; elles peuvent être fruitées, animales, épicées, chimiques, florales, végétales, minérales, balsamiques, etc. Les œnologues portent généralement leur attention sur les arômes primaires, secondaires et tertiaires. Les premières rappellent le fruité du raisin, donc de la variété du cépage. Les deuxièmes, que l'on nomme aussi fermentaires se forment pendant la transformation du moût en vin. Puis les dernières n'apparaissent que pendant le vieillisse-

ment du vin en barrique ou en bouteille.

Après cette longue introduction, vous êtes maintenant prêt à goûter le vin. Nous reviendrons là-dessus une prochaine fois. Pour le moment, parlons de quelques vins nouvellement arrivés sur le marché.

HOGUE

Cela ne plaît pas nécessairement à tout le monde mais j'en connais plusieurs qui aiment les notes boisées que l'on rencontre souvent dans les vins californiens. Personnellement, je préfère mordre dans un fruit que de mastiquer un cure-dents. Dernièrement, je goûtai le Cabernet-merlot 1998 de la maison Hogue qui est installée dans la vallée Columbia de l'État de Washington, une région dont la réputation ne cesse de grandir. C'est là que Mike Hogue a créé un tout premier vignoble en 1974. Après quelques expériences, il s'associa à son frère Gary en 1982 pour lancer l'entreprise. Ce fut un succès immédiat.

Quant à leur Cabernet-merlot (51% de cabernet sauvignon, 45% de merlot et 4% de cabernet franc), il passe neuf mois dans des barriques dont certaines sont neuves et surtout d'origine américaine. Pas étonnant que l'on retrouve au nez ces arômes de chocolat et de vanille. On y trouve aus-

si du fruit (cerise), de la réglisse, du cuir et des épices. C'est un vin agréable en bouche avec du gras, des tanins souples et bien charpentés. En finale, le fruit bien mûr se cache un peu derrière le goût grillé de la barrique. 19,95 \$ - 463695.

DEUX ITALIENS

Paolo Boscaini & figli produisent dans la Vénétie différents vins dont un excellent merlot qui fera bien l'affaire d'un repas sans prétention. Il s'agit du Merlot des Veneto 1999. Plaisant avec son nez de cerises et d'épices, il est plutôt léger mais agréable à boire. Du fruit, des tanins souples, voilà un vin bien fait qui nous laisse la bouche simplement charmée. 11,05 \$ - 545608.



Le Solane 1998, un Valpolicella classico de la maison Santi qui est installée près de Vérone, a beaucoup plus de caractères que le précédent. Légèrement orangé au pourtour, il sent le cuir, l'encre, le sous-bois et la vanille. Après une attaque franche, il a

beaucoup de fruits et un peu de gras. Les tanins sont bien présents mais pas encore bien fondus. Laissez la bouteille se reposer quelques mois, le vin aura sans aucun doute perdu de son amertume de jeunesse et il sera plus rond. À revoir. 18,20 \$ - 726687. ■

DANS VOTRE ASSIETTE

Êtes-vous fatigué d'être fatigué?



SYLVIE LAROCHE Dt.P.

L'alimentation joue un rôle important au même titre que le sommeil, la relaxation et l'activité physique dans le maintien d'un bon niveau d'énergie. La fatigue et le manque de temps nous porte souvent à choisir la rapidité plutôt que la qualité lors des repas. Être fatigué après une grosse semaine de travail, c'est normal mais quand le manque d'énergie dure depuis des mois, il faut agir.

La fatigue chronique est très fréquente dans la société actuelle. Ne connaissez-vous pas une personne de votre entourage en congé forcé pour des raisons de surmenage.

En cette saison, il serait plus fréquent de ressentir les effets de la fatigue. Les vacances du temps des Fêtes ne sont pas toujours de tout repos. Elles peuvent avoir épuisé vos faibles réserves d'énergie. Le manque d'ensoleillement aurait, de plus, un certain rôle à jouer sur notre morale.

Les causes de la fatigue peuvent être multiples; le stress, un horaire surchargé, le manque de sommeil à répétition, les infections, l'hypoglycémie, l'hypothyroïdie, les allergies, le cycle hormonal, la ménopause, etc. Faisons donc le point afin de transformer ce mal pernicieux beaucoup trop fréquent avant qu'il ne s'aggrave en surmenage, dépression ou voir même burnout.

LES ALIMENTS SOURCE D'ÉNERGIE

Mais que fait-on lorsqu'on passe plus de 8

heures par jour à dormir et que cela ne suffit pas à enrayer notre fatigue. Pourquoi n'avons nous pas la même énergie qu'à vingt ans? Saviez-vous que la qualité de votre alimentation affecte notre niveau d'énergie. Les aliments nous fournissent de l'énergie et plusieurs éléments nutritifs essentiels à l'activité de toutes nos cellules et aux réactions chimiques de notre corps humain.

Notre alimentation doit être riche en éléments nutritifs pour combler nos besoins nutritionnels accrus lors de période de stress. Pour combler ses besoins, il faut consommer des produits céréaliers à grains entiers complets tel le pain de blé entier, le riz brun, les céréales à l'avoine, etc.

Les fruits et légumes frais sont de précieux alliés pour combler nos besoins en vitamines et minéraux. Ces aliments apportent tous les jours la meilleure forme de vitamines (A, B, C, E, K, etc.) et les minéraux (calcium, potassium, magnésium, chrome, etc.) nécessaires à notre corps. La grande majorité des multivitamines n'est que partiellement absorbée par le corps et ils ne peuvent remplacer les grains entiers, légumes et fruits frais.

Les vitamines que l'on retrouve naturellement dans les aliments sont la meilleure source de nutriments. Si malgré le changement de votre alimentation, vous avez de la difficulté à consommer les 6-8 portions de fruits et légumes par jour, une nutritionniste peut vous conseiller dans le choix de multi vitamines et minéraux.

Pour faire le plein d'énergie il faut : Limiter notre consommation de sucre raffiné.

Réduire la consommation de caféine (café, cola, chocolat) à 1 portion par jour

Boire de 6-8 verres d'eau.

Réduire au minimum la consommation d'aliments gras et friture

Ne pas sauter de repas et avoir un horaire de repas stable

Éviter de fumer

Inclure à chaque repas des légumes et des fruits de préférence frais avec la pelure

Inclure à chaque repas une portion de protéines (viande, volaille, poisson, œuf, légumineuses, noix)

Faire une sieste en après midi, si possible

Pratiquer de l'exercice régulièrement

Et relaxer !

La déshydratation, souvent très fréquente, peut accentuer la fatigue. L'eau transporte les éléments nutritifs jusqu'aux cellules et aide à l'utilisation de l'énergie. De plus, elle accélère le métabolisme pour une meilleure utilisation de l'énergie. Les capsules de Cayenne, le ginseng, l'angélique et la spiruline sont des produits naturels qui aiderait en partie à redonner de l'énergie. Mais encore faut-il d'abord changer son alimentation et s'assurer un sommeil récupérateur. Rien ne sert de mettre un pansement sans régler les sources de fatigue.

LES ENZYMES

Les enzymes sont, elles aussi, essentielles à l'absorption des vitamines. Elles représentent la clé de la serrure qui facilite l'entrée des éléments nutritifs dans nos cellules. Elles travaillent à découper les aliments que

l'on consomme, réparent les dégâts ces déchets cellulaires radicaux libres et aident à utiliser l'oxygène et à éliminer le gaz carbonique que produit notre corps. Elles nous permettent de retirer l'énergie des aliments pour les fournir aux cellules.

Tous les jours, nous avons besoin des milliards d'enzymes pour les fonctions quotidiennes du corps. Ces enzymes sont fournis en partie par le corps et par l'alimentation. Malheureusement, nos modes alimentaires fournissent peu d'enzymes. La cuisson des aliments, les additifs, la transformation des aliments détruits la plupart des enzymes. En plus, avec l'âge nous produisons beaucoup moins d'enzymes. Il est donc primordial de manger quotidiennement des aliments frais. Inclure des fruits et légumes crus (les enzymes sont sensibles à la chaleur) tous les repas.

HORAIRE CHARGÉ

Lorsque l'énergie nous manque, il est plus facile de tomber dans la déprime, l'angoisse et la mauvaise alimentation. Les horaires de travail surchargés et les courses folles n'aident en rien à récupérer et à bien manger. Il faut arriver à faire le point et être conscient que l'on ne peut courir continuellement après notre temps. Pour arriver à changer la situation, il est primordial de faire le point. Priorisez les activités à faire et avoir le courage de mettre en veilleuse certaines besognes moins importantes.

Pour entreprendre un changement de vos habitudes alimentaires ou pour des informations supplémentaires contactez-moi, Sylvie Laroché Nutritionniste au (450) 358-2002 ou visiter le site Internet www.harmoneicante.com

VOYAGES

La route de l'aventure Maya



FRÉDÉRIC LAPIÈRE

Plus qu'une limite, le Sud du Quintana Roo est un lieu, une combinaison et une fusion d'orgueil, de goûts et de manière d'être. Le résultat pourrait bien s'appeler les Caraïbes mexicaines, une destination où aller de surprise en surprise.

Les Mayas de la Côte du sud du Quintana Roo se sont alimentés de la mer, ils l'ont utilisée pour commercer et ont transformé ses produits pour les adapter à leurs besoins: objets décoratifs, offrandes, instruments de

musique, enciers, objets d'art, en y gravant un glyphe ou un dessin, ou à usage cérémonial.

Ces objets qui provenaient de la mer des Caraïbes ont été retrouvés dans divers sites archéologiques du Monde Maya, certains à des centaines de kilomètres de la côte. Cependant, le produit marin qui a connu la plus grande diffusion est la coquille du caracol qui symbolisait le zéro dans la numérotation maya. Parmi les autres articles de grande valeur commerciale, on peut citer le poisson sec, les fruits de mer, le sel, des dents de requin, l'écaïlle et les arêtes de poisson.

Des siècles plus tard, ces terres ont vu débarquer des expéditions espagnoles animées d'un esprit de conquête et désireuses de contrôler les terres mayas. Des pirates de pays européens rivaux de l'Espagne se cachaient avec leurs bateaux dans les baies et criaient le long de cette côte désolée, à l'affût des galions chargés de bois précieux, d'or, d'argent, de cochenille, d'indigo et de bois de campêche. Les bateaux qui échappaient aux pirates s'échouaient contre les redouta-

bles récifs du Banco Chinchorro.

BANCO CHINCHORRO

Non loin de là, à 22 kilomètres de la côte, se trouve Banco Chinchorro, le plus grand atoll du Mexique, qui couvre environ 620 kilomètres carrés et dont la profondeur va de deux à huit mètres, mais peut atteindre de 150 à 200 mètres au-delà du récif. Les nombreux vestiges de vaisseaux qui ont fait naufrage à différentes époques de l'histoire rendent la plongée sous-marine plus excitante pour les aventuriers ou les archéologues sous-marins, car il s'agit d'un véritable cimetière de bateaux. La présence de ces restes est évidente sur les coraux; tel est le cas du Glenview, navire de 120 mètres de long et de 12 de haut, échoué en 1960 et dont la force de la mer n'a laissé que quelques éléments épars. Un grand nombre de récifs de l'atoll n'ont jamais été explorés, ce qui donnera aux plongeurs le plaisir d'être les premiers à les découvrir et à révéler leur beauté. La lagune du récif, tranquille et simple abrite une grande variété de poissons multicolores; quant aux oiseaux comme les frégates et les fous, ils préfèrent les cayes de Chinchorro pour y faire leur nid. La majesté des récifs et la diversité d'espèces qui l'habitent ont conduit les autorités mexicaines à déclarer cette région zone protégée.

Pour se rendre à Chinchorro ou sur les récifs voisins, il faut louer à Majahual ou Xacalak une barque qui fournisse équipement de plongée ou à défaut tuba et palmes. La côte Maya est également le refuge des ama-



Les Caraïbes mexicaines, ça existe!

teurs de pêche: merlin, pez vela et coryphène abondent en haute mer tandis que les lagunes côtières sont dans le domaine du tarpon et de l'aloise.

Xacalak est un petit village de pêcheurs traditionnel, entouré de mangroves, avec une ambiance typique des

Caraïbes de jadis. Situé à l'extrême sud-est de Quintana Roo, en territoire mexicain, Xacalak est idéal pour pratiquer les sports nautiques.

LA RÉGION DU RIO HONDO

Le Rio Hondo marque la frontière avec le Belize et constitue une voie de communication sur une grande partie de son cours. Il se jette dans la Baie de Chetumal où il suit son cours dans les eaux de la baie et se transforme en voie d'eau pour les embarcations de petite taille qui cherchent une sortie sur la mer.

En remontant le fleuve, on arrive à El Palmar, un ancien campement de chicleurs aujourd'hui converti en station balnéaire. Vous pouvez visiter cette palmeraie avant ou après les sites archéologiques tels que Kohunlich et Dzibanché. Les amateurs de kayak navigueront sur le fleuve ou sur les canaux qui serpentent entre les mangroves à Estero Franco. Ils auront l'occasion d'admirer différents oiseaux, dont les hérons, ainsi que des tortues d'eau douce, des iguanes voire des crocodiles.

Pour de plus amples renseignements sur cette destination du Mexique, de plus en plus prisée des Québécois, on compose le (450) 358-2413. ■

FICHE TECHNIQUE

Langues parlées: espagnol, anglais
Devise locale: peso
Devise suggérée: \$US
Formalité d'entrée: carte de citoyenneté, carte avec photo
Courant électrique: 220 volts
Décalage horaire: -2 heures
Climat: selon altitude, tropical

ANIMO-INFO

Le toilettage du chat



DRE CHRISTINE GONTHIER

Le toilettage est une attention nécessaire au chat à poils courts comme à poils longs. Ceci préservera la beauté et la santé de votre minet, car en se lavant lui-même plusieurs fois par jour votre chat ingère une grande quantité de poils qui irritent son système digestif. Ce que vous enlèverez lors du brossage ne sera pas avalé et ne se retrouvera pas non plus sur vos meubles et partout dans la maison.

Vous aurez aussi l'occasion, lors du toilettage régulier de votre animal, d'inspecter complètement votre chat et ainsi détecter toute anomalie telle que la présence de puces, de mites d'oreilles, de blessures ou autres ce qui vous permettra d'intervenir rapidement. La majorité des chats adorent se faire brosser, peigner et flatter à condition que votre toucher soit doux comme une caresse et fait sur une base régulière de façon à habituer votre compagnon à ce genre de manipulations.

POUR LES CHATS À POILS COURTS

Selon les saisons, vous devrez peigner votre chat une à deux fois par semaine. Vous devez le faire sur tout le corps dans le sens du poil durant cinq à dix minutes. Le peigne à utiliser en sera un de métal à dents très fines ou un peigne à puces. Évitez les brosses qui ont tendance à égratigner et irriter la peau de votre chat. Pour terminer, la séance de toilettage, prenez des gants de caoutchouc (du genre pour la vaisselle) et frottez bien partout le pelage de votre minet. Vous enlèverez ainsi tout poil mort et poussière retenus dans le pelage.

POUR LES CHATS À POILS LONGS

Le mieux est d'utiliser le même peigne métallique mentionné plus haut et de brosser votre chat deux à trois fois par semaine en profondeur, selon le besoin et toujours dans le sens du poil. Lors du peignage, si vous rencontrez des noeuds dans le pelage, prenez le noeud à sa base entre vos doigts et défaites-le délicatement avec le bout du peigne afin de ne pas faire mal à votre animal. Attention à ceux qui essaient de couper ces noeuds aux ciseaux car plusieurs se retrouvent chez le vétérinaire à faire suturer leur chat «coupé» mais qui a encore ses noeuds! Un chat entretenu régulièrement évitera au propriétaire d'avoir un chat ressemblant à

un «tapis tressé». Les chats qui ont ce type de problème devront de toute évidence être rasés. Discutez-en avec votre vétérinaire lors du prochain examen de l'animal.

Si vous notez des problèmes d'irritation, de sécrétions anormales au niveau des oreilles de votre chat, vous devrez consulter votre vétérinaire afin de faire vérifier s'il n'y a pas un début d'infection.

Pour les yeux, ils peuvent être nettoyés régulièrement (surtout chez les races de types: persan, himalayen, exotique, etc.) avec une solution faite d'une cuiller à thé de bicarbonate de soude (soda à pâte) délayée dans un peu d'eau appliquée à l'aide d'une petite brosse à sourcils (pour humain, vendue en pharmacie). Vous pourrez alors déloger les dépôts du coin intérieur de l'oeil avec un petit peigne fin et ensuite passer délicatement la brosse (préalablement trempée dans la solution de soda) de haut en bas pour bien nettoyer. Rincez à l'eau claire et épongez avec un mouchoir sec. Il existe sur le marché de petites serviettes stériles imprégnées de nettoyant et enveloppées individuellement, ce qui rend le nettoyage plus facile. Elles sont disponibles en pharmacie sous le nom de Cil-Net (par la compagnie Ciba-Vision) à un coût très raisonnable.

En ce qui concerne les griffes, vous pourrez demander à votre vétérinaire de vous apprendre comment les couper sans danger pour votre chat.

Pour terminer, il est important de se rappeler que si votre animal présente un pelage terne, trop gras ou une chute de poils anormale, il faudra probablement réviser avec votre vétérinaire la qualité de l'alimentation servie à votre chat. Une nourriture bien équilibrée est toujours gage de santé et d'une fourrure éclatante. Parlez-en à votre vétérinaire, lui seul saura vous conseiller adéquatement sur le type de nourriture la mieux adaptée à l'âge et au degré d'activités de votre animal.

Je tiens à remercier notre spécialiste en toilettage Mme Anick St-Germain pour sa précieuse collaboration lors de la rédaction de cet article.

Pour plus d'informations vous pouvez me joindre à l'Hôpital vétérinaire St-Jean, 269 Jacques-Cartier Sud au 346-4515 ou au Bureau vétérinaire St-Jean, 46, boul. Saint-Luc au 349-4471. ■

Thomas Cook Voyages Marlin

UNE AUTRE OFFRE DE PRIME INCROYABLE!

SI VOUS RÉSERVEZ VOTRE VOYAGE D'ICI LE 23 FÉVRIER, VOUS OBTIENDREZ UN APPAREIL-PHOTO APS OU DES JUMELLES HAUT DE GAMME GRATUITEMENT!

Départ de Montréal	
CARTHAGÈNE	1188 \$
DECAMERON	1199 \$
ACAPULCO	1199 \$
HAVANE	1199 \$
PUERTO PLATA	1298 \$
PUERTO PLATA	1299 \$
PUERTO VALLARTA	1299 \$
PANAMA	1358 \$
ACAPULCO	1378 \$
PUERTO VALLARTA	1378 \$
CANCUN	1399 \$

Départ de Montréal	
CAYO GUILLERMO	1449 \$
CANCUN	1498 \$
HUATULCO	1499 \$
VARADERO	1499 \$
SANTO DOMINGO	1563 \$
VARADERO	1979 \$

CROISIÈRES

Holland America

ALASKA

DÉCOUVERTE DES GLACIERS MS STATENDAM

1189\$ 7 JOURS

13 mai 2001

Starboard • College Fjord • Glacier Bay • Sitka
• Juneau • Ketchikan • Passage intérieur • Vancouver

PLUSIEURS AUTRES PAQUETS ET DATES DE DÉPART DISPONIBLES!

Marlin

Agence de voyages

Carrefour Richelieu
600, Pierre-Caisse, St-Jean
(450) 348-0918

Les tarifs sont par personne, en dollars canadiens (sauf sous indication contraire), sur une base d'occupation double. OFFRE BONI: Nouvelles réservations d'une valeur minimale de 1 500 \$ (occupation simple ou double) excluant les taxes. Une seule prime par réservation, peu importe le nombre de personnes voyageant ensemble. Le voyage doit être réservé entre le 6 janvier et le 23 février 2001, auprès de l'un des partenaires participants. Son paiement complet doit être reçu au plus tard le 31 mars 2001. L'offre ne s'applique pas aux réservations de vols secs. L'offre vise des destinations précises et ne peut être jumelée à aucune autre offre spéciale ou promotion. Les quantités sont limitées, et nous nous réservons le droit de substituer une prime de valeur équivalente. D'autres conditions peuvent s'appliquer. Veuillez demander plus de détails. Permis du Québec.

PSYCHOLOGIE

Un problème de communication



GEORGES-HENRI ARENSTEIN

Bonjour,

Mais ma mère me prend pour une folle... Elle dit que je suis pas normale à cause que je ne suis pas bonne à l'école. Ce n'est pas de ma faute, j'ai de la misère depuis que je suis en sec. 1. Je suis maintenant en 3, l'an passer j'ai manqué doubler mon 2, pour moi sa l'aurais été une bonne chose, car j'aurais eu moins de difficulté cette année.

Bon ya d'autre chose aussi. Je suis supposément pas normale pq j'aime pas la ville ou je reste et que je voudrais déménager. C'est pas de ma faute, c'est un trou et j'aime pas les gens ici... et je suis pas la seule à penser sa!!!

Moi je veux juste refaire ma vie ailleurs c'est tres simple. mais elle a veux rien entendre. elle pogne souvent les nerfs apres moi, et je dois dire que sa me fais de la peine qu'elle sache pas m'écouter. La elle veux m'envoyer voir un psy dans ma ville, mais a part de ce que je viens de vous dire, j'ai rien a lui dire car je suis tout a fais normal d'apres moi. elle dis qu'il pourrait m'aider, mais je ne suis pas sur, puisque je n'ai pas de probleme!!! Je sais plus quoi faire pour la convaincre svp aider moi... merci à l'avance!!!

Mysty, 15 ans

Réponse à Misty, 15 ans (Ma mère me prend pour une folle)

Bonjour Misty,

Je suis désolé de lire que tu ne te sens pas entendue par ta mère. Tu as de la misère à l'école, tu n'aimes pas

la ville où tu habites, ni les gens. Cette situation devrait pouvoir s'arranger, ne fut-ce qu'en partie, par une écoute appropriée ou par un soutien scolaire adéquat, ou les deux.

Ta mère pogne souvent les nerfs, mais ton père est-il là? Peux-tu te confier à lui et peut-il intervenir pour toi?

Le psychologue de l'école ou un psy en ville peut être très utile. Je parie qu'il va t'écouter attentivement. Tu sais, il est préférable de parler à un psy (même si on n'a pas de problème) que ne parler à personne ou à une mère qui n'écoute pas. o)

La première ligne de ta lettre dit que ton problème a peut-être l'air con... et la dernière ligne de ta lettre dit que tu n'as pas de problème. Hum!

Je crois qu'il existe un problème

de communication entre toi et ta mère. Je crois que des visites chez le psychologue seraient utiles (pour vous deux). Les psychologues ne s'occupent pas uniquement des problèmes: ils s'occupent aussi d'améliorer la qualité du contact entre parents et enfants.

Misty, je te souhaite bonne chance, à toi et à ta mère.

Bonjour,

Je me permets de vous adresser ce message en espérant que vous pourrez orienter ma démarche.

Savez-vous où je peux m'adresser pour trouver des informations sur les conséquences psychologiques pour un enfant, de l'utilisation de son «témoignage» par l'un des deux parents pour faire accuser l'autre d'inceste.

Merci pour votre attention, Victor

Bonjour Victor,

Je ne connais pas de livres ni d'articles qui parlent spécifiquement de cette question. Mais je connais plusieurs psychologues qui pratiquent en expertise psycholégale - dont je suis - qui vous diront que les conséquences psychologiques pour un enfant de l'utilisation de son «témoignage» pour des fins d'accusation d'une personne chère, sont tantôt pénibles, tantôt bénéfiques.

En effet, dans ma pratique, j'ai connu les deux.

La dénonciation et le témoignage peuvent être bénéfiques dans les cas où ils mettent fin à une situation d'inceste de laquelle l'enfant ne peut se soustraire tout seul. La culpabilité qui en résulte produit parfois des effets négatifs mais une prise en charge adéquate peut en venir à bout.

La dénonciation et le témoignage peuvent être pénibles pour l'enfant parce que ce dernier prend vite conscience qu'il nuit à une personne chère, personne envers laquelle il veut plaire.

Le plus souvent les effets bénéfiques et les effets pénibles cohabitent à l'intérieur de l'enfant, le laissant dans la confusion et l'ambiguïté.

Je ne vous cache pas que dans les milieux psy, Centre jeunesse, D.P.J., etc., on parle volontiers d'un «mal nécessaire».

La réponse que je vous fournis ici doit être comprise dans les cas d'inceste fondé, bien entendu, et non dans les cas de fausses allégations. Dans ce dernier cas, on incite l'enfant à mentir et là, les conséquences sont carrément dévastatrices.

Bonne chance, Victor!

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

SEXUALITÉ

Ma fille de 17 ans est enceinte!



ISABELLE BRUNELLE

J'ai reçu un long message électronique d'une mère qui m'informe que sa fille de 17 ans vient de lui annoncer qu'elle est enceinte. Sa fille désire garder le bébé, et sa mère se demande quoi faire, non pas pour lui faire changer d'avis, mais pour qu'elle mesure bien les conséquences.

Avant tout, il faut vous assurer que tout est en ordre d'un point de vue médical et voir aussi à ce que tous les choix possibles ont bien été expliqués à votre fille. Le CLSC local ou un organisme communautaire, la ligne d'écoute grossesse-secours peuvent vous aider sur ce point.

Une rencontre à trois (ou quatre si le père de l'enfant est présent) peut permettre de débroussailler le terrain et de mettre les cartes sur table. Informer votre fille de ce que vous êtes prête à faire. Par exemple, "non, je n'assumerai pas les coûts des couches et des médicaments et je ne le garderai pas à chaque jour. Par contre je t'aiderai pour faire ceci et cela pour toi dans telle ou telle condition."

Il importe d'avoir une discussion entre adultes, car votre fille a bel et bien fait son entrée dans le monde adulte. Une discussion sans cri ni crise.

Abordez la question du budget. Comment prévoit-elle faire face aux dépenses qu'occasionne un enfant? Sait-elle le prix des couches, du lait maternisé? Une virée dans les grands magasins vous donnera l'heure juste. La conversation est difficile? Le contact ne se fait pas? N'hésitez pas à demander de l'aide aux gens que je vous ai mentionné plus haut. Un membre de la famille élargie (tante, cousin, grand-parent)

peut aussi vous aider si votre fille est d'accord.

Votre idée de ne pas mettre de pression sur votre fille pour qu'elle change d'idée est très bonne. En effet, l'expérience montre que celles dont les parents ont réussi à faire changer d'avis au sujet de l'avortement sont retombées enceintes aussitôt et ont gardé le bébé cette fois-là et que les ponts entre elles et ses parents se sont rompus.

Vous ne parlez pas du père de l'enfant à naître. S'il est présent, essayer de l'impliquer dans la décision et ainsi dans les préparatifs entourant l'arrivée de l'enfant.

Si, par contre, le courant n'est pas au plus fort entre lui et vous, respectez le choix de votre fille car si vous la forcez à choisir, il y a de fortes chances pour qu'elle choisisse son chum. Et si celui-ci la quitte, elle se sentira véritablement abandonnée et isolée.

Les mères adolescentes ont en

général peur d'être jugées incapables à élever un enfant et de se faire enlever la garde qu'elle n'ose pas demander de l'aide. Si la jeune mère n'en peut plus d'entendre son bébé pleurer, il faut la rassurer. Mettez votre expérience à profit. Encouragez-la à se trouver un réseau d'entraide: sa soeur, une amie, le CLSC, le Mouvement SEM (un organisme de la région qui offre un service d'aide pour les parents qui traversent des difficultés: 348-0209). N'attendez pas qu'elle craque, donnez-lui les ressources et le droit de les utiliser.

Bon courage et n'oubliez pas qu'un bébé ne vient pas nécessairement gâcher la vie de votre fille. Il pourra aussi la changer pour le mieux.

Pour vos questions ou commentaires: par la poste à mon attention à la rédaction du Journal Le Canada Français, 84 rue Richelieu, St-Jean-sur-Richelieu, J3B 6X3 ou par internet à i.brunelle@sympatico.ca ■

Clinique du **A**

Traitement des varices et de la couperose

Examen veineux par "DOPPLER"

Traitement d'obésité

Amalgissement et maintien du poids santé

Médecin omnipraticien membre de la société canadienne de phlébologie

Docteur **André Rivard** sur rendez-vous

348-7744

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

Costa Del Sol - Espagne
Départs: en mars et avril
Hôtel 4 étoiles
7 nuits, vol direct
3 repas/jour et voiture
1 199\$

Croisière en Alaska
accompagnée en français
Départ: 3 Juin
7 jours
Navire de luxe
Vol d'Air Canada inclus
Passage intérieur
1 799\$

Ile de Contadora-Panama
Départ: 12 février
Tout inclus
1 sem.
1 049\$

Punta Cana
Départ: 10 février
Tout inclus
1 sem.
1 059\$

Guadeloupe
Départ: 9 février
Formule Club
Hôtel 4 étoiles
1 sem.
1 149\$

Cayo Coco
Départ: 11 février
Tout inclus
1 sem.
969\$

Puerto Vallarta
Départs: 10 ou 12 février
Tout inclus
1 sem.
879\$

Nouveau! Tarif spécial pour service de limousine
Region Bedford, contactez Jacques ou Diane 248-2516

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

VOICI UN APERÇU DE NOS VOYAGES POUR CET ÉTÉ !

Tarifs «super réservez tôt» 3 mois à l'avance

Grand tour d'Europe Départ: 8 septembre 19 jours - 26 repas 2 459\$	Prague et Vienne Départs: 17, 19 et 24 avril 10 jours • 4 nuits à Prague • 4 nuits à Vienne • tous les déjeuners • tour de ville de Prague • tour de ville de Vienne • concert inclus à Prague • concert inclus à Vienne <i>Super spécial</i> 1 549\$
La Scandinavie Départ: 12 septembre 19 jours - 25 repas 2 859\$	Tour classique - Ouest Canadien Départ: 10 septembre 12 jours - 14 repas Accompagnateur francophone 2 009\$
Le meilleur de l'Italie Départ: 31 mai 16 jours - 24 repas 2 209\$	Espagne, Portugal, Maroc Départ: 13 septembre Voyage de groupe avec accompagnatrice de l'agence 17 jours - Plusieurs repas et visites. Places limitées! 2 899\$
Paysage alpin Départ: 16 juillet 16 jours - 24 repas 2 159\$	Grèce Départ: 5 octobre 23 repas • 4 nuits à Athènes • 3 jours de circuit classique • 3 nuits à Mikonos • 4 nuits de croisière (îles grecques et Turquie) Tarif réservez tôt avant le 31 mars 2 469\$
Panorama anglais Départ: 1er septembre 16 jours - 20 repas 2 459\$	Accent français 14 jours - 18 repas Départs: 20 mai 4 septembre 1 759\$ 1 859\$

VERIFIEZ NOS SUPER SPECIAUX POUR LES CROISIÈRES EN ALASKA

Region Bedford, contactez Jacques ou Diane 248-2516

ASTROLOGIE



Les prévisions
de la semaine

AVEC FLEUR D'ANGE
450-229-3263

Semaine du 7 au
13 février 2001

BÉLIER

21 MARS AU 20 AVRIL

Vous aurez de la difficulté à vous adapter à de nouveaux changements. Amour: beaucoup auront à modifier leur mode de vie. Santé: satisfaisante. Travail: les changements seront favorables.
3-12-20-21-31-40

TAUREAU

21 AVRIL AU 20 MAI

Vous pouvez reprendre vos projets à court terme. Amour: évolution de la situation pour ceux qui traversent des périodes difficiles. Santé: certains petits maux peuvent vous incommoder. Travail: amélioration de la situation.
2-11-26-28-38-47

GÉMEAUX

21 MAI AU 21 JUIN

Vous aurez à modifier certains projets. Amour: vous vous sentez en sécurité et vous avez raison. Santé: ça va en s'améliorant. Travail: avancement.
1-7-9-14-22-29

CANCER

22 JUIN AU 23 JUILLET

Vous êtes perfectionniste; il vous suffit d'un rien pour mettre votre personnalité en valeur. Amour: vous avez beaucoup de magnétisme. Santé: essayez d'équilibrer votre manière de vivre. Travail: vous aurez une offre favorable à ne pas refuser.
9-17-27-35-39-40

LION

24 JUILLET AU 23 AOÛT

Plusieurs changements vous seront bénéfiques. Amour: événement favorable. Santé: possibilité d'une chirurgie. Travail: beaucoup de déplacements qui favorisent les nouveaux contrats.
5-6-14-16-20-29

VIERGE

24 AOÛT AU 23 SEPTEMBRE

Période favorable sur le plan mental, ce qui favorise vos projets. Amour: beaucoup de joie autour de vous. Santé: quelques troubles physiques, beaucoup trop de fatigue. Travail: aide provenant d'amis contribuant à réaliser vos projets.
1-8-10-28-30-32

BALANCE

24 SEPTEMBRE AU 23 OCTOBRE

Vous vous sentirez plus calme malgré certains retards. Amour: sentiments vous font rêver. Santé: amélioration. Travail: faites appel à votre bon jugement.
2-17-22-27-33-40

SCORPION

24 OCTOBRE AU 22 NOVEMBRE

Une semaine qui vous demandera un peu plus de prudence. Amour: possibilité de perte d'une personne chère. Santé: le dos est à surveiller. Travail: difficultés à maîtriser votre vie professionnelle.
3-12-21-30-31-39

SAGITTAIRE

23 NOVEMBRE AU 21 DÉCEMBRE

Beaucoup de choses vous trotteront dans la tête; attention aux décisions hâtives. Amour: vous aurez une chance particulière. Santé: attention aux chutes. Travail: beaucoup plus de monde autour de vous. Amélioration financière.
4-9-13-27-28-36

CAPRICORNE

22 DÉCEMBRE AU 20 JANVIER

Vous mettez beaucoup d'énergie à réviser vos projets. Amour: les sentiments vous font rêver. Santé: vous vous portez de mieux en mieux. Travail: vous ferez preuve de beaucoup d'autonomie.
1-4-10-22-27-37

VERSEAU

21 JANVIER AU 19 FÉVRIER

Vous embellissez votre intérieur. Amour: vous portez beaucoup d'attention à votre couple. Santé: rien de spécial à signaler. Travail: amélioration au niveau professionnel.
3-5-12-30-31-43

POISSONS

20 FÉVRIER AU 20 MARS

Préparez-vous pour certains imprévus. Amour: beaucoup d'événements vous rendront très heureux. Santé: vous serez en bonne forme physique. Travail: c'est le temps de passer à l'action, le succès est avec vous.
14-24-32-36-43-44

VOS YEUX

Comment ça se passe quand on se fait opérer?



CÉLINE ÉTHIER

Nous avons commencé à parler de la fameuse «opération au laser», intervention qui représente une des quelques solutions possibles pour améliorer une vision défaillante. Nous avons dit que, contrairement aux lunettes ou aux lentilles cornéennes, la chirurgie réfractive (appelons-la par son nom) se veut une solution définitive, ou du moins à long terme, d'un problème de vision. Alors que le fait d'enlever sa lunette nous replonge dans les mêmes problèmes qu'avant de la mettre, le fait d'être opéré devrait nous permettre de penser à autre chose, en tout cas pour un bon bout de temps...

Mais, vous savez qu'en ce bas monde, rien n'est jamais parfait et la chirurgie réfractive n'échappe pas à la règle. Il y a des contre-indications, ce n'est pas couvert par l'assurance-maladie du Québec, les résultats espérés ne correspondent pas toujours à ceux obtenus, des complications sont possibles, on ne connaît pas vraiment les conséquences de l'intervention à long terme, etc.

Comment peut-on savoir si on est un bon candidat ou non? Évidemment, le médecin ne vous opérera pas avant d'avoir en main des résultats d'examen préliminaires, un bilan de santé générale et la certitude que vous serez mieux après qu'avant... Les gens qui souffrent de maladies auto-immunes telles le lupus, de problèmes de cicatrisation, de problèmes déjà existants à la cornée, de glaucome ou autres affections qui risquent de compromettre les résultats ne sont généralement pas de bons candidats à cette opération. On le leur déconseillera dès la première entrevue.

Pour les autres qui n'ont pas de problème de santé pouvant interférer sur la bonne marche de l'opération, on procédera à un examen détaillé de la santé des yeux ainsi qu'à une mesure des dimensions des structures et de la puissance des yeux. Cette partie est habituellement réalisée par un optométriste travaillant directement ou non avec le chirurgien. Si vous êtes un porteur de lentilles cornéennes souples, on vous demandera de vous abstenir de les porter pendant une

ou deux semaines. Si vos lentilles sont rigides ou semi-rigides, il vous faudra porter votre lunette plus longtemps encore. Cette démarche vise à faire reprendre à la cornée sa forme initiale et s'assurer qu'on n'opère pas une structure qui présente de l'oedème (enflure) ou de l'irritation. Les porteurs de lunette seule n'ont aucune préparation particulière.

Qu'en est-il des coûts? Ils semblent s'être stabilisés autour de 1000 \$ ou 1500 \$. Ceux qui ont payé plus que le double pour être opérés sont déçus, et c'est normal. Cependant, la chose était fort prévisible, à cause de la nouveauté des appareils, du temps consacré pour bien maîtriser les techniques et les améliorer, etc. Qui n'a pas payé son premier vidéo beaucoup plus cher que l'actuel? Et que dire du prix des micro-ondes et des ordinateurs? Il y a une quinzaine d'années, mon voisin a payé 800 \$ pour un vidéo Bêta qui n'existe même plus aujourd'hui... Il peut avoir un appareil plus performant, plus léger et plus rapide pour 200 \$, en dollars d'aujourd'hui! C'est partout pareil...

L'opération elle-même est très courte, c'est-à-dire une quinzaine de minutes, si tout se déroule normalement. Elle se fait sous anesthésie locale, au moyen de gouttes. Le patient est allongé sur une chaise ressemblant à celle du dentiste, la tête immobilisée sous le microscope du chirurgien. Le médecin demandera au patient de fixer une cible, ce qui assure que l'intervention s'effectue toujours au même endroit sur l'oeil. Une fois l'opération terminée, le patient peut remarquer immédiatement une nette amélioration de sa vision. Il ne voit évidemment pas parfaitement car les yeux sont rouges et larmoyants, mais c'est le début d'une nouvelle vue!

À quels résultats peut-on s'attendre? Tout dépend de notre problème de départ, de notre âge, de l'état de nos yeux avant l'opération. Règle générale, on peut s'attendre à voir comme on voyait avec notre meilleure lunette ou nos meilleures lentilles cornéennes. Si l'on ne voyait pas à 100% avec aucune de nos lunettes, on ne verra pas parfaitement non plus après avoir été opéré. La chirurgie n'augmente pas le potentiel maximal que l'oeil avait avant l'opération. Il faut également se rappeler que la

chirurgie réfractive ne règle pas les problèmes de presbytie qui apparaissent dans la quarantaine. Il faudra quand même avoir recours à une lunette si on veut lire des petits caractères...

Et les complications? Elles sont rares ou fréquentes, selon le point de vue qu'on adopte. Les effets secondaires fréquents sont une moindre résistance à l'éblouissement, surtout le soir et une sécheresse accrue des yeux. Des études parlent également de développement plus rapide de cataractes chez ceux qui ont subi l'intervention. On ne parle quand même pas de perdre un oeil ou de devenir aveugle! Ceux qui craignent des conséquences désastreuses ont probablement plus de chance de gagner le million! Cependant, si le fait d'avoir les yeux secs est pour vous un désastre, c'est un pensez-y bien...

Vous ai-je rassurés ou apeurés? Mon seul but est de vous informer et, au risque de me répéter, il faut bien peser le pour et le contre de cette intervention. Car il y a effectivement du pour et du contre. Évidemment, quand il s'agit de sauver sa vie, le «contre» ne pèse pas lourd, mais dans ce cas-ci, c'est différent. Chacun est en mesure de réfléchir en fonction de ses attentes, de ses peurs et de son degré d'exaspération face à son problème de vision.

Vous pouvez me faire part de vos commentaires et questions au 705, boul. d'Iberville à Iberville, 346-7318. ■

ALCOOL

Les regrets

Parmi les choses que je ne regrette pas depuis que je suis sobre, il y a cette sensation affreuse qui se traduit chez moi par les tremblements, les migraines, les douleurs dans les bras et les jambes, les yeux hagards, les papillons dans l'estomac, les épaules tombantes, les genoux faibles, une barbe de trois jours et un teint rougeâtre. Il y a aussi le déjeuner où il me faut faire face à mon épouse, mes yeux rivés sur mon assiette. Il y a aussi la recherche des alibis qu'il faut soutenir par la suite. Il y a aussi la tentative de me raser d'une main tremblante. Il y a aussi la déception de découvrir qu'une fois de plus mon porte-monnaie est vide. Nous ne regrettons pas ces choses, n'est-ce pas?

Il y a une réunion vendredi au 75, place du Marché à 20h30 et au Centre Le Renfort au bout de la rue Villeneuve, Saint-Luc à 20h30.

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



Ambulance, police, pompiers:	911
Sûreté du Québec (urgences):	310-4141 (4141 cellulaire)
Info-Santé:	(450) 348-3000
CLSC-CHSLD Châteauguay de la Vallée des Forts:	(450) 358-2572
Croix-Rouge (urgences sinistres):	1 877 362-2433
La ligne parents:	(514) 289-6666
Info-dépression:	1 800 268-0999
Tel-Jeunes:	(514) 288-2266
Protection de la jeunesse:	1 800 361-8310
Drogue - aide et référence:	1 800 265-2626
Centre de prévention du suicide du Haut-Richelieu:	(450) 348-6300
Coup d'Élle (femmes victimes de violence):	(450) 346-1648
La Gare (hommes violents):	(450) 357-9687
Centre de référence du Grand Montréal:	(450) 527-1376
Centre de référence du Centre d'action bénévole de Saint-Jean-sur-Richelieu:	(450) 347-7527

EN CAS D'URGENCE

L'ÉGLISE D'ICI

Fête de Notre-Dame-de-Lourdes

À l'église Sacré-Coeur à Iberville.

Horaire de la cérémonie:

- 14 heures: Exposition du Très Saint Sacrement. Chapelet marial, à l'intention de tous les malades. Bénédiction des malades.
- 15 heures: Onction des malades.
- 16 heures: Bénédiction et déposition du Très Saint Sacrement suivie de la communion.

Bienvenue à tous!

La Journée mondiale des malades, a été décrétée par le Pape Jean-Paul II, en 1992.

La date de cette Journée mondiale de prières et d'offrandes à l'intention des malades, est cédulée au calendrier liturgique le 11 février de chaque année «Fête de Notre-Dame-de-Lourdes»!

Présentons tous les malades, au Seigneur... et unissons-nous aux milliers de pèlerins, à Lourdes, qui dans la Foi et l'Espérance, en Dieu demandent guérison, libération et conversion.

Bienvenue le dimanche 11 février 2001 à l'église Sacré-Coeur à Iberville dès 14 heures.

Jocelyne Godin ■

Brunch des amoureux

Festival de la Saint-Valentin, édition 2001.

Dimanche le 11 février 2001: messe des amoureux à 10 heures à l'église de Saint-Valentin.

Brunch de 10 heures à 14 heures à l'érablière de Saint-Valentin, au 283, 3^e Ligne, Saint-Valentin. Au profit de la Fabrique. Adulte: 9 \$, enfant: 5 \$ de 6 à 10 ans, en-

fant: de 0 à 5 ans gratuit.

Bienvenue à tous!

Billets en vente par nos marguilliers: Roger Fortin 291-5006, Yvon Fournier 291-5282, Cécile St-Jean 246-3617, Dominique Hébert 291-3004, Astrid Ammerlaan 291-5258, Claudine Mayer 291-4126.

Pour plus d'informations: Mariette Brouillard 291-3245. ■

Le 15 février, accordons-nous!

Accordons-nous un temps de repos, un temps d'amitié, un temps de méditation avec l'abbé Denis Hébert et son accordéon. Celui-ci viendra au Centre de ressourcement spirituel Saint-Jean, 80, rue Lajunesse (coin boul. Gouin) jeudi le 15 février de 14 heures à 16 heures pour partager et

chanter ses compositions. C'est une excellente occasion, en cette semaine de la Saint-Valentin, de reprendre contact avec des personnes que nous apprécions. Pour inscription: 347-6610.

Contribution libre et bienvenue à tous! ■

Le coeur à l'action

Le bénévolat est plus important que jamais dans la société. L'an 2001 vient même d'être déclaré par les Nations Unies «Année internationale des Volontaires».

De tous âges et de tous milieux, des hommes et des femmes mettent leurs énergies et leur dynamisme au service de la collectivité. Pour le bien des autres, ils donnent de leur temps, librement et gratuitement, pour les accueillir, les accompagner, pour célébrer avec eux, pour assurer le financement de projets, etc. Ces personnes mettent ainsi tout leur coeur à l'action. Nous avons seulement qu'à penser à la St-Vincent-de-Paul, au Centre de bénévolat, au Centre de partage communautaire johannais, aux comptoirs de dépannage, aux bénévoles qui oeuvrent auprès des malades, des personnes en difficultés, des personnes âgées ou des jeunes, etc., etc...

Un récent sondage révèle que chez nous, neuf personnes sur dix estiment que le bénévolat est d'une grande importance dans la société et sept sur dix se sont elles-mêmes impliquées à un moment ou l'autre dans l'action bénévole. La principale incitation à faire du bénévolat est la volonté d'aider les gens dans le besoin (51,8%). Le sentiment d'accomplissement personnel est égale-

ment une motivation signalée par plusieurs (11%). Selon la même étude, 65,1% des personnes préfèrent s'impliquer dans le bénévolat au sein d'un organisme alors que 34,2% le font autrement, sans s'associer à un regroupement.

Pour ce qui est des communautés chrétiennes, les besoins se font de plus en plus pressants. Compte tenu de la diminution constante des effectifs, de l'institution comme les prêtres et les religieux, le recours à l'engagement volontaire devient une voie de plus en plus souhaitable, parfois vitale pour la vie des communautés chrétiennes: les marguilliers(ères), les personnes impliquées à la préparation aux sacrements, les comités de liturgie ou de réflexion sur l'avenir des paroisses et la nouvelle évangélisation, l'implication auprès des malades, des personnes âgées, des jeunes ou des démunis, etc... Et ceci ne modifie en rien ce qui constitue le rôle de l'Église locale, puisqu'il s'agit ici d'une application concrète du sacerdoce baptismal, si bien affirmé par le concile Vatican II.

Rendons grâce pour toutes ces personnes qui donnent si généreusement de leur temps et de leur personne. (Inspiré du texte de Gilles Leblanc). ■

La Massothérapie

Optez pour un professionnel membre de la



Certificats-cadeaux disponibles



Dans l'ordre: Louise Guay, Louise Fournier, Lise Turcotte, Yvon Bonneville. À l'avant: Marie-Josée Aubry, Cindy Laverrière et Pierre Lussier

Une petite douceur pour votre douce moitié



Un massage santé!

Lise Turcotte
Enveloppement
algues et boue
soilage corporel
Bains de vapeur à l'argile

359-9900
307, boul. Saint-Lac, Saint-Lac

Clinique de massothérapie

MASSANTÉRAPIE

929 Séminaire (face à l'hôpital)
OUVERT 7 JOURS

Cindy Laverrière Pierre Lussier

Informez-vous
de nos services
359-2200

MASSOTHÉRAPIE
Louise Fournier
NATUROPATHIE
RÉFLEXOLOGIE

Membre F.Q.M., A.N.P.Q., A.C.R.

(450) 348-4305
526, boul. du Séminaire Nord,
Saint-Jean-sur-Richelieu

Massothérapie
Bonneville

SOULAGE, RÉDUIT
- Tensions musculaires
- Maux de dos
- Stress...

Reçu pour assurance
- massothérapie
- naturopathie

Actisport
359-7867
359-6882
(450) 542-0000

Centre de massothérapie de Saint-Jean
(Situé à la Clinique Médicale Saint-Eugène)
397, rue Jacques-Cartier Sud
Saint-Jean-sur-Richelieu



Marie-Josée Aubry

Praticienne FQM
Massage suédois - polaris
Reçu disponible

(450) 358-2288

canadafrancais.com
www.canadafrancais.com
Allez-y vous!

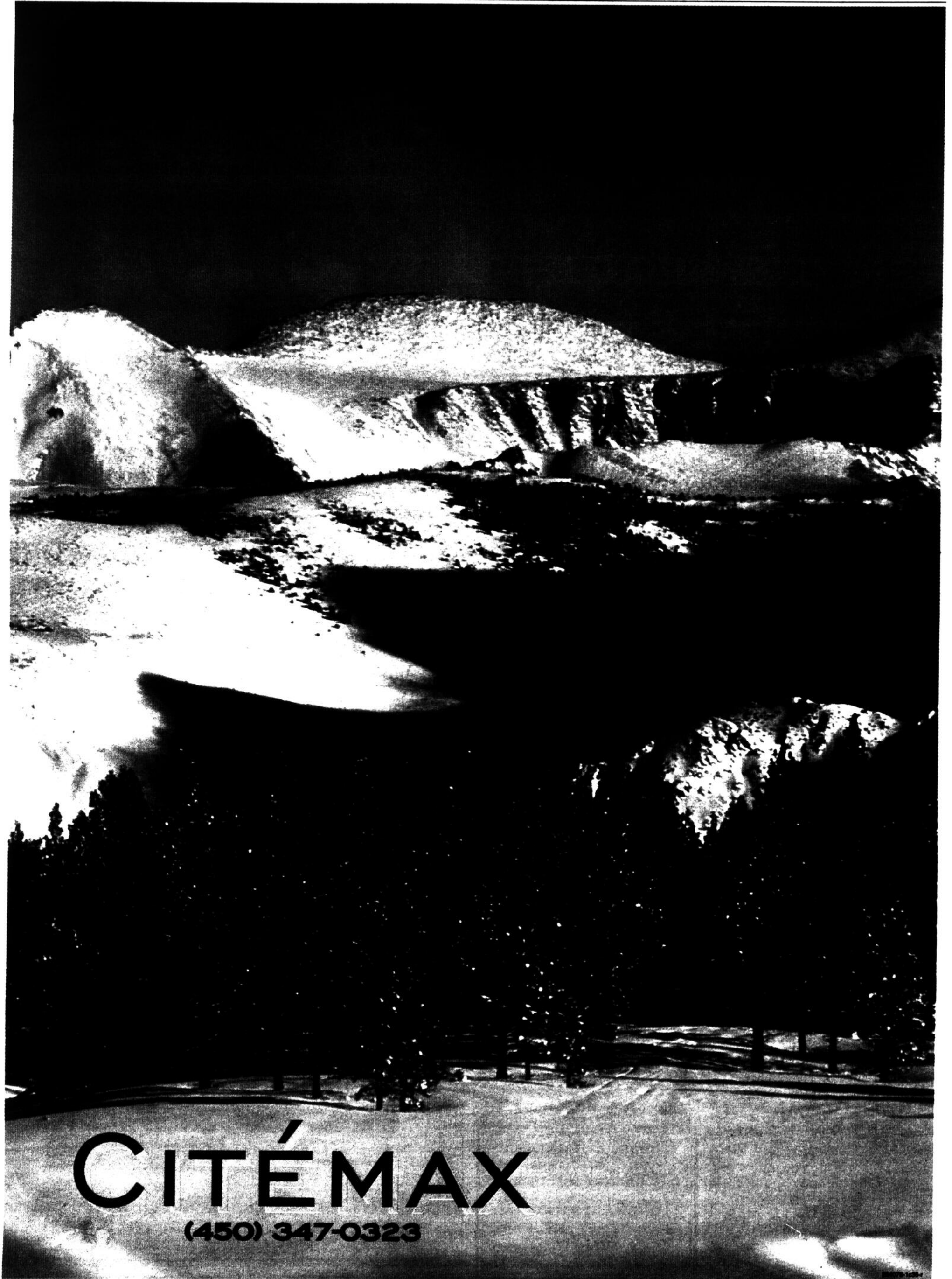
haut-richeleu.net
www.haut-richeleu.net

Clinique de traitement des hémorroïdes à la lumière infrarouge
Sans chirurgie ni anesthésie
DR A. M'SEFFAR
Spécialiste en gastro-entérologie

Pour un mieux-être, une équipe de massothérapeute à votre service.

1005, Du Séminaire Nord, suite 118
Saint-Jean-sur-Richelieu (Québec) J3A 1R7
Tél.: (450) 359-6161

OUVERT 6 JOURS - SERVICE



CITÉMAX

(450) 347-0323