

WEEK-END



Marie-Ève Bélanger à la finale régionale de Cégeps en spectacle

GILLES LÉVESQUE

C'est Marie-Ève Bélanger qui représentera le cégep Saint-Jean-sur-Richelieu lors de la finale régionale du concours Cégeps en spectacle qui aura lieu le 24 mars prochain, au collège Lionel-Groulx. Cette jeune instrumentiste poursuivra cette belle aventure après avoir remporté la finale locale présentée au Théâtre des Deux Rives.

Le prix décerné par Le Canada Français pour la meilleure création artistique a par ailleurs été remis au groupe Prévionnement 3-25. De son côté, David Bujold s'est vu décerner le prix du public. — Page C-2

André Lejeune revient chanter à la Cathédrale

MICHEL PHANEUF

Près de 20 ans après avoir fait les beaux jours du Festival Johannais, André Lejeune revient chanter à Saint-Jean. Cette fois, c'est à la Cathédrale qu'il se produira, le dimanche 10 décembre, dans le cadre d'un spectacle au profit de l'église. — Page C-3



Du bon jazz servi par des musiciens exceptionnels

MICHEL PHANEUF

Du bon jazz. Assez calme, assez recherché, assez cérébral même, mais avant tout du bon jazz. Non seulement très agréable à entendre, mais superbement bien joué. Voilà ce que nous ont offert Jean-Pierre Zanella et ses collègues lors de leur spectacle aux «Jeudis Shows» la semaine dernière. — Page C-5



DISQUES

Trois styles, trois réussites

Cette semaine, nous vous proposons d'écouter les plus récents albums de Richard Ashcroft, Cat Power et John Scofield. Trois styles différents, trois belles réussites. — Page C-6



INTERNET

Cybermagasinage du temps des fêtes

Le Québec ne regorge pas de sites web transactionnels suffisamment intéressants pour que vous y fassiez votre magasinage des fêtes en ligne. Toutefois, certains sites offrent une toute nouvelle approche, plus particulièrement dans le domaine de la mode. — Page C-8



VIDEO

Le Gladiateur: un vidéo à louer!

Tout ce qui a été dit et écrit sur le Gladiateur, le dernier film de Ridley Scott, est fondé. Voilà un long métrage qu'il vous faut louer dans les semaines qui viennent. — Page C-10



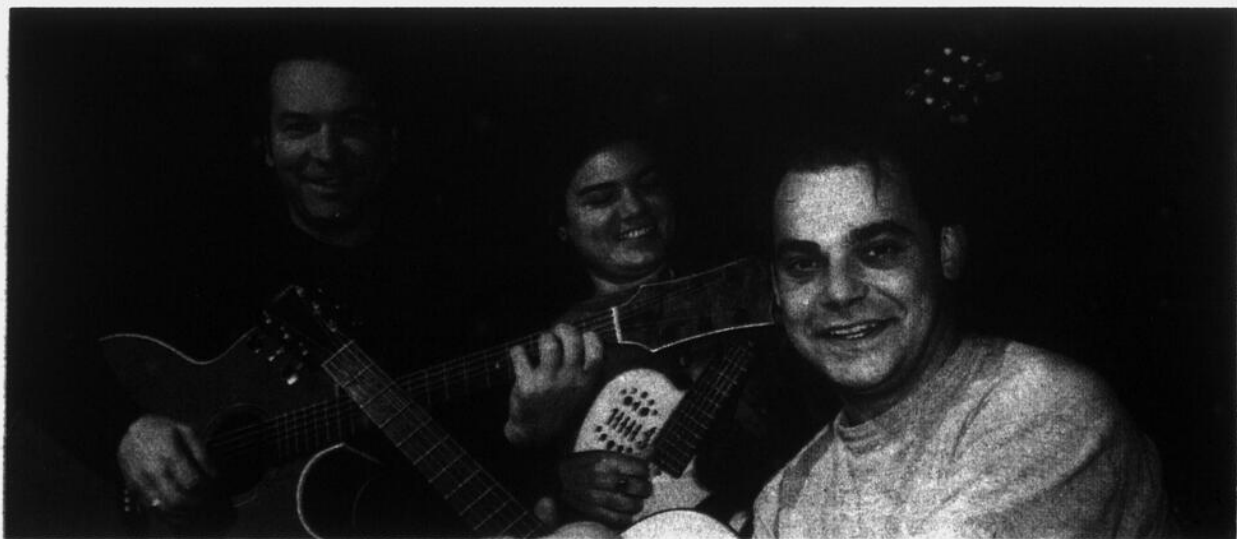
SOMMAIRE

Cinéma	C-10	Lecture	C-6
Horaire Cinéma	C-9	Musique	C-6
Horoscope	C-18	Plaisir du vin	C-15
Internet	C-8	Vidéo	C-10
Images d'Autrefois	C-12		

Quand trois auteurs de talent se rencontrent...

GORETTE LINHARÈS

Quand trois jeunes auteurs-compositeurs-interprètes de talent se rencontrent sur une même scène, comme ce fut le cas samedi dernier au Cabaret-théâtre du Vieux-Saint-Jean, avec la présence de Monika Freire, Nelson Minville et Mario Chénart, il en résulte de bien beaux moments. Des spectacles aussi harmonieux, on aimerait bien en voir plus souvent. — Page C-4



Marie-Ève Bélanger à la finale régionale de Cégeps en spectacle

GILLES LÉVESQUE

C'est Marie-Ève Bélanger qui représentera le cégep Saint-Jean-sur-Richelieu lors de la finale régionale du concours Cégeps en spectacle qui aura lieu le 24 mars prochain, au collège Lionel-Groulx. Cette jeune instrumentiste (piano et claviers) poursuivra cette belle aventure après avoir remporté la finale locale qui a eu lieu samedi soir dernier, au Théâtre des Deux Rives.

Près de 400 personnes, dont de nombreux cégépiens, ont assisté à cette 22^e finale locale animée par Véronique Côté, Cynthia Vachon, Michel Lacasse et Marie-Ève Sturrock. En tout, une vingtaine d'étudiants étaient inscrits à l'événement, ce qui s'est traduit par la présentation de dix numéros axés principalement sur le chant.

Selon l'avis de plusieurs, cette finale locale n'a pas été aussi relevée que par les années passées. Plusieurs participants n'avaient visiblement pas eu le temps de se préparer adéquatement. L'intention y était, mais le résultat était discutable pour un certain nombre de numéros.

Reste qu'il faut louer le courage de tous ces jeunes artistes en herbe qui n'oublieront sans doute jamais cette courte



Les membres du jury posent en compagnie de la grande gagnante de la soirée. Dans l'ordre habituel: Gilles Lévesque, Danielle Bernard, Éric Gaudreau, Marie-Ève Bélanger, Benjamin Phaneuf et Jean-François Prigent.

présence sur la scène du Théâtre des Deux Rives. Faut le faire! D'ailleurs, tous, sans exception, affichaient une très grande satisfaction à la fin de la soirée.

CHOIX DU JURY

Cette année, le jury était formé de l'auteur de cet article, Gilles Lévesque, rédacteur en chef du journal Le Canada Français, Benjamin Phaneuf, agent de tournée, Danielle Bernard, gérante d'artistes, Jean-François Prigent, directeur des promotions Z-104 et Éric Gaudreau,

professeur de théâtre à l'école Louis-Cyr. La supervision du jury était sous la responsabilité de Guy Boulanger, directeur général de la SPEC.

Cela dit, il a fallu près d'une heure pour choisir le numéro gagnant de la soirée. C'est finalement Marie-Ève Bélanger qui a rallié les cinq membres du jury pour ses interprétations fort réussies de pièces musicales d'Uzeb et de David Benoit.

C'est son audace, son doigté et son aisance derrière un clavier et un piano qui ont séduit les juges, lesquels n'ont pas manqué de lui faire quelques recommandations pour améliorer ses chances lors de la finale régionale. Une bourse de 300 \$ lui a été remise par l'Association générale des étudiants.

Pour ce qui est de la bourse de 150 \$ décernée par Le Canada Français dans la catégorie meilleure création artistique,

celle-ci a été remise au groupe Prévisionnement 3-25 formé de Johannie Blais, Joanie Tremblay et Alexandre Giachetti. La performance théâtre offerte par ce trio était à la fois audacieuse et ingénieuse.

Le public a pour sa part retenu la prestation de David Bujold, à la voix et à la guitare. Ce dernier était d'ailleurs au nombre des finalistes retenus par le jury pour le numéro gagnant de la soirée. Une bourse de 200 \$ lui a été décernée par la Librairie coopérative sous forme de bons d'achat.

Il importe ici de rappeler le nom des autres participants: Danny Plourde, Frédérique Lemieux, Hubert L'Écuyer, Émilie Léger, Léon-Pier Quévillon, Karine Couture, Denise Boulais, Jean-François Alexandre, Stéphanie Gosselin, Catherine Morin-Houde, Jayson Proulx, Liliane Fallon, Audrey Fontaine et Jean Lalonde.

Comme par les années passées, les spectateurs ont eu droit à un numéro hors-concours pendant que les juges dé-



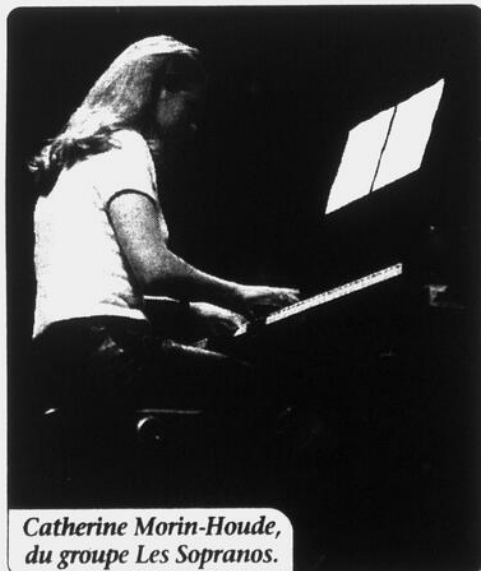
Le prix du public a été décerné à David Bujold, à gauche sur la photo. Il reçoit son prix des mains de François-Luc Dallaire, de la Librairie coopérative du Cégep.

BÉNÉBOLES

En terminant, précisons que cette 22^e finale locale n'aurait pu être possible sans la contribution des personnes suivantes: Émilie Maloney et Jean-François Rheault à la promotion; Rebecca Smith, Élise Mallette, Diane Duquette, Éric Guinois, Caroline Samson et Chantale Rémillard à l'accueil; Véronique Coupal à titre d'agente de liaison-scène; Alain Brault, Philippe Paulin, Rick DiTomasso, Isabelle Gagnon, Myriam Iler-Choquette, Lysane Girardin-Larouche, Annie Mathieu, Véronique Coupal, Geneviève Bureau, Patrick Desrosiers et Patrick Dorval à la technique; Pascale Casavant à la coordination. ■



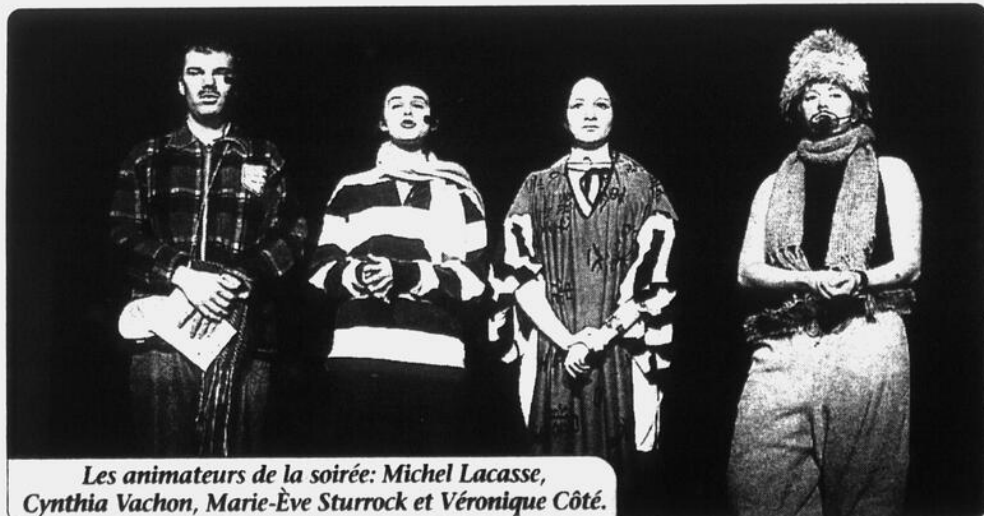
Jean Lalonde y est allé d'une version humoristique de la pièce *Pretty Woman*.



Catherine Morin-Houde, du groupe Les Sopranos.



Le prix de la meilleure création artistique attribué par Le Canada Français a été remis au trio Prévisionnement 3-25. Johannie Blais, Joanie Tremblay et Alexandre Giachetti reçoivent leur prix des mains de Gilles Lévesque, rédacteur en chef du Canada Français.



Les animateurs de la soirée: Michel Lacasse, Cynthia Vachon, Marie-Ève Sturrock et Véronique Côté.



Les lauréats de la finale provinciale de l'an dernier, le groupe Druzkovka.

André Lejeune revient chanter à la Cathédrale de St-Jean

MICHEL PHANEUF

Près de 20 ans après avoir fait les beaux jours du Festival Johannais, André Lejeune revient chanter à Saint-Jean-sur-Richelieu. Cette fois, c'est à la Cathédrale qu'il se produira, le dimanche 10 décembre en après-midi dans le cadre d'un spectacle au profit de l'église. Un spectacle dont on peut dire qu'il marque non seulement un retour mais un retour aux sources pour le populaire chanteur.

André Lejeune se rappelle en effet avoir chanté plusieurs fois à la Cathédrale dans sa jeunesse. «Dans des mariages, des funérailles, et même lors de concerts spéciaux, avec des gens comme Richard Verreault et Joseph Rouleau», indique-t-il.

«J'ai commencé très jeune à chanter, ajoute-t-il; déjà à huit ans, je faisais des tournées et je me produisais un peu partout, notamment dans un grand nombre d'églises, comme ici à Saint-Jean, à la Cathédrale».

Doté d'une formation classique en chant,

André Lejeune a aussi beaucoup chanté avec des chorales. Il a entre autres été plusieurs fois invité à l'émission «Voix d'enfants» à Radio-Canada, une émission qui accueillait des chœurs d'enfants de même que de jeunes solistes.

Mais le volet classique et religieux ne constituent qu'une partie de ses influences. Le folklore et la musique populaire sont rapidement venus s'ajouter à son répertoire.

«J'ai toujours aimé le folklore et la chanson populaire», avoue-t-il, soulignant que ce goût lui vient de ce qu'il appelle «l'autre clan de sa famille». «J'ai commencé à en faire quand j'avais 15 ans. J'ai même été parmi les premiers à avoir mon propre orchestre à la façon des Américains».

Le spectacle qu'il nous offrira le 10 décembre reflétera plusieurs de ces influences. Par le biais de succès comme *Prétends que tu es heureux*, *Donnez-nous, Approche* et *Il suffit de peu de choses*, de même qu'à travers des pièces plus récentes. «Plusieurs de mes chansons ont un certain côté religieux», souligne-t-il.

André Lejeune interprétera aussi des chansons de Noël lors de cette prestation.



André Lejeune chantera à la Cathédrale de Saint-Jean le dimanche 10 décembre prochain.

TOUJOURS TRÈS ACTIF

André Lejeune demeure très actif sur la scène musicale. Il continue ainsi de se produire régulièrement un peu partout au Québec et présentera une dizaine de spectacles d'ici à Noël prochain.

Du côté des disques, après avoir lancé un album de musique de Noël et du Jour de l'An en 1998, le chanteur s'apprête au cours des prochaines semaines à faire paraître un CD de ses succès folkloriques, CD qui s'intitulera «André Lejeune pour le temps des Fêtes».

Et il n'y a pas que la musique: André Lejeune est également un grand amateur d'activité physique et s'adonne régulièrement au jogging de même qu'à la randonnée en montagne, une activité qu'il apprécie tout particulièrement. Sans oublier le hockey qu'il pratique à toutes les semaines en compagnie d'un groupe d'amis.

Quant au Théâtre de Marieville dont il est un des propriétaires, il poursuit lui aussi ses activités, non seulement à la faveur de la saison estivale, mais toute l'année durant. Entre autres, des spectacles d'humour et de fantaisie sont présentés tous les vendredis et samedis de décembre, tandis qu'une nouvelle comédie musicale intitulée «Toc toc chez la Bolduc» prendra l'affiche du 26 janvier au 28 avril 2001.

«Il va même y avoir quelques pièces de folklore», d'ajouter le chanteur qui sera accompagné de Cyrille Beaulieu aux claviers.

Rita Désourdy ouvre son atelier au public

Comme elle le fait à chaque année, l'artiste johannaise Rita Désourdy ouvre les portes de son atelier et de sa maison au public à l'occasion de la période des fêtes.

Ces journées «portes ouvertes» se tiendront les 1^{er}, 2 et 3 décembre prochain, de 17 heures à 22 heures le vendredi 1^{er} décembre et de 13 heures à 20 heures les samedi et dimanche 2 et 3 décembre. L'artiste accueillera également les visiteurs sur rendez-vous durant tout le mois de décembre.

Cette année, Mme Désourdy présentera notamment une toute nouvelle série de tableaux réalisés pour l'an 2000, série encore jamais vue du public. Elle exposera aussi plusieurs œuvres de petits formats. Photos et collections anciennes agrémenteront le tout dans le décor ty-

pique d'une maison ancestrale.

Tous les amateurs d'art sont donc invités à ces journées portes ouvertes au 112, rue de Salaberry (coin Saint-Paul) à Saint-Jean-sur-Richelieu. Pour tout renseignement supplémentaire, ou pour prendre rendez-vous, on peut communiquer avec Mme Désourdy en composant le (450) 359-6970.



Rita Désourdy.

Plusieurs autres artistes prendront part au spectacle

MICHEL PHANEUF

André Lejeune ne sera pas seul à se produire lors du concert au profit de la Cathédrale le 10 décembre prochain. Plusieurs autres artistes prêteront leur talent à cet événement et assureront, dès 13h30, la première partie du spectacle.

On y retrouvera notamment l'ensemble à cordes «Les Goûts Réunis» sous la direction de Christian Poupart, les jeunes danseuses de ballet de l'école de danse Maureen MacDonald, l'humoriste Martin Vachon et la chanteuse Micheline Fortin.

Sylvain Bouchard, notre «siffleur du Québec» sera également du spectacle. On se souviendra que M. Bouchard a déjà sifflé à la Cathédrale l'an dernier à l'occasion des messes de Noël.

Les billets pour le spectacle du 10 décembre sont disponibles au presbytère de la Cathédrale, 215, rue Longueuil à Saint-Jean, au téléphone (450) 347-2328, ainsi qu'à la Cathédrale même après les messes. On



Sylvain Bouchard, le «siffleur du Québec» sera l'un des participants à ce spectacle.

pourra aussi s'en procurer à la porte le jour de la représentation. Leur coût est de 12 \$ pour les adultes et de 5 \$ pour les enfants de 5 à 14 ans.

Venez défoncer l'année 2000 avec nous

le 31 décembre en compagnie de
Josée Béliveau et ses musiciens
SOUPER GASTRONOMIQUE ET DANSE
champagne et serpentins à minuit **69\$** par personne
Taxes et service en sus

Réservez tôt pour vos «partys» et soupers du temps des Fêtes, différents forfaits disponibles

Les
vendredis
soirs
**MOULES
ET FRITES**
à volonté
12.95\$

BRUNCH
le
dimanche
18.95\$
Moitié prix
enfants 6-12 ans

**TABLE D'HÔTE
ET SOUPER
GASTRONOMIQUE**
tous les soirs

**FORFAITS CHAMBRE
ET REPAS**
Prix à partir de
159\$ pour
2 personnes
Services inclus - sur semaine
Offrir un
certificat-cadeau
de l'Auberge Quilliams
à Noël,
une bonne idée!

www.aubergequilliams.com • Réservations: (450) 215-0101 ou 1-888-922-9101
372, chemin Lakeside, Las Broûtes (Boulevard 10 autoroute 10)

Bye Bye 2000

Buffet Irène
Haut-Richelieu

Buffet servi
de 18 h 30 à 20 h 30

Danse

- Champagne à minuit
- Flûtes, serpentins, surprises et encore plus!
- Buffet de fin de soirée

Service de
garderie sur
réservation

55\$
par personne
Taxes et service en sus

**Réservez
des maintenant!**

(450) 346-5045

buffethri.com

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

Quelle belle soirée passée en compagnie de Monika Freire, Nelson Minville et Mario Chénart!

GORETTE
LINHARES

Les rythmes du Brésil de Monika Freire additionnés aux paysages de Nelson Minville et aux propos humoristiques de Mario Chénart, voilà à priori un drôle de mélange. Mais il ne faut pas se fier aux apparences. Samedi, au Cabaret-théâtre du Vieux-Saint-Jean, ces trois auteurs-compositeurs-interprètes ont offert un spectacle des plus harmonieux.

Oh! oui, la soirée a été très agréable. Elle a coulé toute en douceur. La force de ce spectacle, qui s'inscrit dans le cadre de la tournée Plateau chanson I, c'est son équilibre.

Au lieu d'offrir un spectacle en trois parties distinctes, les artistes se relayaient au micro, le temps d'une à trois compositions. Souvent, ils chantaient en solo, soutenu ou non par leurs amis au plan instrumental ou vocal. L'intérêt des spectateurs était sans cesse renouvelé.

«On a beaucoup de *fun* à mélanger nos trois mondes», confiait Monika Freire. Leur plaisir était visible. Entre ces trois protagonistes, qui en étaient à leur 10^e prestation ensemble, il y avait une belle complicité. Le tout intégré dans une mise en scène légère, mais bien rodée. À titre d'exemple, alors que Nelson Minville entonnait sa ballade «Les bras de Satan», Monika Freire et Mario Chénart dansaient en retrait, enlacés.

Rappelons que ces Plateaux chanson sont un nouveau concept mis de l'avant par le



Il y a une belle complicité entre Mario Chénart, Monika Freire et Nelson Minville. Cette photo a été prise avant le spectacle.

Réseau Scènes pour soutenir des artistes en leur donnant les moyens de rejoindre un plus large public. Le temps d'une soirée, les spectateurs découvrent trois auteurs-compositeurs-interprètes, s'initient à des rythmes nouveaux et ce, à un prix très abordable. Force est d'admettre, après avoir assisté à la prestation de samedi, que l'idée est excellente.

La soirée aura permis de s'ouvrir à l'exotisme de Monica Freire, une artiste brésilienne qui se démarque par son aisance et son dynamisme, ainsi qu'au répertoire plus «punché» de Nelson Minville («Centre-ville» par exemple, de l'album du même nom), d'avantage connu pour ses ballades.

Qui plus est, ce Plateau automnal était illuminé par l'humour de Mario Chénart, un auteur à texte qu'il fait bon entendre.

Il manie les mots avec dextérité (sa guitare aussi d'ailleurs!). Que de plaisir lorsqu'il a entonné «Quand t'as parlé d'un enfant», issu de son album «Boucler le siècle» (1997)!

Enfin, impossible de passer sous silence l'apport des musiciens présents, surtout Jean-Sébastien Carré au violon, et Christian Turcotte à la guitare. Ils ont apporté du

muscle au spectacle.

Avis aux intéressés. Ce spectacle sera présenté à sept autres reprises d'ici le 15 dé-

cembre à Saint-Thérèse, Châteauguay, Saint-Hyacinthe, Maniwaki, L'Assomption, Mont-Laurier et Saint-Eustache. ■

Richard Abel, trois soirs au Théâtre de l'Écluse

MICHEL PHANEUF

Richard Abel sera de nouveau en spectacle dans la région à compter de jeudi. Tous les automnes depuis maintenant trois ans, ce pianiste bien connu donne rendez-vous aux amateurs de musique légère et semi-classique au Théâtre de l'Écluse à Iberville. Cette année, ce rendez-vous musical s'étendra sur trois jours et trois représentations, les jeudi, vendredi et samedi 30 novembre, 1^{er} et 2 décembre prochains.

Artiste qui compte à son actif 20 ans de carrière, deux trophées Félix, un disque Platine et deux disques d'Or, Richard Abel nous arrive sur la lancée de son plus récent album, son 10^e, qui connaît un très grand succès depuis sa parution il y a tout juste quelques jours. Preuve éloquent de cet engouement, le disque s'est hissé jusqu'en huitième position au palmarès la semaine dernière. «Pour un album de musique instrumentale, c'est vraiment excellent», commente le musicien en entrevue.

Intitulé «Inspiration classique», cet album a été enregistré avec l'Orchestre Philharmonia de Prague en Tchécoslovaquie. Comme le reflète son titre, il propose 29 pièces d'inspiration classique parmi lesquelles on retrouve entre autres la *Sonate à la lune* de Beethoven, des *Berceuses* de Mozart et des pièces de Chopin, le tout joué selon le texte original de chaque compositeur, mais rehaussé d'arrangements orchestraux signés Guy St-Onge.

«Je n'ai pas la prétention d'être un pianiste classique», souligne Richard Abel. Mais si je peux contribuer à faire connaître la musique classique, j'aurai fait une bonne action.

Bien sûr, les spectacles qu'il présentera à compter de jeudi à Iberville comprendront

un certain nombre de ces pièces à saveur classique; des pièces comme les *Berceuses* de Mozart, l'*Ave Maria* de Gounod, *Les ailes du rêve* de Mendelssohn et *Les amours lointaines* de Révilio.

Le pianiste, qui sera entouré de cinq violonistes et d'un joueur de claviers, proposera aussi un choix des meilleurs numéros de son précédent spectacle, de même que plusieurs mélodies du temps des fêtes tirées de son album «Noël au piano».

Toute aussi mélodieuse et agréable qu'elle soit, cette prestation de Richard Abel ne négligera pas pour autant l'énergie et l'entrain. «Il n'y aura pas que des pièces douces ou romantiques, souligne-

t-il à cet effet. Il va y avoir aussi des extraits de comédies musicales, du *ragtime* et même du *boogie woogie*».

Certaines de ces pièces permettront également au pianiste de faire preuve de beaucoup de virtuosité, comme par exemple dans *Bumble Boogie*, une pièce inspirée du célèbre *Vol du bourdon* de Rimski-Korsakov et dans laquelle il joue 14 notes à la seconde!

«Mon spectacle est avant tout un spectacle divertissant, affirme Richard Abel; il y a beaucoup de musique, bien sûr, mais il y a aussi de l'entrain et de l'humour. Il y a même un petit monologue! En fait, je dis souvent que mon spectacle est un spectacle de variétés».

Les représentations, jeudi, vendredi et samedi, auront lieu à 20h30. Il est également possible de se procurer des forfaits super-spectacle. Pour réserver, ou pour obtenir toute information supplémentaire, il suffit de composer le 348-5312. Le Théâtre de l'Écluse est situé au 190, rue Lareau à Iberville. ■



Richard Abel.



Alors que Nelson Minville entonnait sa ballade «Les bras de Satan»...



Gilles Proulx Globe-Trotter

Comme c'est le cas à chacune de ses visites, Gilles Proulx a suscité beaucoup d'intérêt, la semaine dernière lors de son passage à la Librairie Moderne à Saint-Jean. De nombreuses personnes se sont rendues à cette occasion rencontrer le populaire animateur et auteur qui venait présenter son tout nouveau livre «Globe-Trotter». Comme le souligne Mme Michelle Demers, gérante de l'établissement, M. Proulx a même eu la gentillesse de laisser sur place quelques copies autographiées de cet ouvrage. Celles-ci sont disponibles, tant qu'il en reste, à la librairie située au Carrefour Richelieu. ■

Sur scène les 1^{er} et 2 décembre

Les élèves du cours de théâtre donné par Paul Dion présenteront un exercice public les 1^{er} et 2 décembre prochain à 20 heures au Théâtre de Grand-Pré, 484 Chemin Grand-Pré à L'Acadie. Les 16 participants et participantes joueront entre autres des oeuvres de Sacha Guitry sur le thème de l'amour, thème du cours de la session d'automne. Le coût du billet est de 5 \$ par personne et pour plus d'information, on peut composer le 358-4978. ■



Le Douglas RESTO-BAR
3, Rte 217, Napierville 245-3363
• Resto-Bar • Terrasse • Salle de réception (jusqu'à 70 personnes) • Motel
CASINO Appareils loterie vidéo

Besoin de relaxer?
Aire de jeu pour les enfants avec monitrices Laurie Ann et Joannie, tous les vendredis et samedis soirs ainsi que les dimanches le jour et le soir.

TOUS LES SOIRS (7 soirs/semaine)
TABLE D'HÔTE
À partir de **9.95\$**

Tous les samedis et dimanches soirs
RÔTI DE BOEUF AU JUS
à volonté **12.49\$**
tant qu'il y en aura.
Incluant : salade, dessert, thé ou café

Le meilleur rôti de bœuf au jus servi dans la région!

Jean-Pierre Zanella: un nom à retenir!

MICHEL PHANEUF

Du bon jazz. Assez calme, assez recherché, assez cérébral même, mais avant tout du bon jazz. Non seulement très agréable à entendre, mais superbement bien joué. Voilà ce que nous ont offert Jean-Pierre Zanella et ses collègues lors de leur spectacle aux «Jeudis Shows» le 23 novembre dernier.

Lui-même saxophoniste d'une grande virtuosité, Jean-Pierre Zanella était remarquablement bien entouré lors de ce spectacle au Cabaret-théâtre du Vieux-Saint-Jean: à sa droite, Jan Javzeck, un pianiste tout simplement exceptionnel qui, en plus de fort bien soutenir le jeu musical de

l'ensemble, y est allé de plusieurs solos particulièrement intéressants; à sa gauche, Michel Donato, sans doute le contrebasiste le plus respecté au Québec qui, tout en demeurant relativement effacé, n'en a pas moins été d'une efficacité à la hauteur de sa réputation.

Ensemble, ces trois musiciens ont procuré à leur 200 et quelques auditeurs une heure d'un jazz digne des meilleurs festivals. Un jazz subtil et raffiné, nerveux par moments mais généralement plus doux qu'agité. À ce sujet, on peut penser que l'absence de batterie et de percussions - à l'exception de quelques courts passages joués par Jean-Pierre Zanella - a contribué à donner au spectacle une allure plus calme, j'oserais dire plus linéaire.

Mais il ne faudrait pas conclure que la

Jean-Pierre Zanella, entouré de Jan Javzeck au piano et de Michel Donato à la contrebasse.



prestation du saxophoniste et de ses collègues a été ennuyante. Au contraire; toutes les pièces, la plupart d'entre elles des compositions des membres du trio, dont plusieurs provenant du troisième et plus récent album de Zanella, «Puzzle City», se sont avérées des plus intéressantes, riches en belles harmonies et en mélodies élaborées. De quoi régaler non seulement les maniaques du jazz, mais quiconque sait apprécier une belle performance musicale.

Le public a d'ailleurs bien accueilli cette

musique et cette performance. Si les applaudissements ont été nourris sans toutefois délier d'enthousiasme, l'attention des spectateurs a été, elle, impeccable, au grand bonheur des musiciens.

On voit que de plus en plus, les «Jeudis Shows» sont en train de déborder de leur vocation de «5 à 7» musicaux pour devenir des occasions de découvrir des artistes de qualité et de goûter de la bonne musique. Un heureux présage pour les prochaines saisons. ■



São au prochain «Jeudi Show»

La musique du Portugal sera à l'honneur au prochain «Jeudi Show» le 30 novembre au Cabaret-théâtre du Vieux-Saint-Jean. São, une chanteuse québécoise d'origine portugaise, nous fera alors découvrir les chansons de son pays natal et tout particulièrement le fado, cette forme de chants lyrique et nostalgique qu'elle interprète sur des rythmes à la fois traditionnels et modernes. Comme toujours, le spectacle débutera à 18 heures et le coût d'entrée sera de 5 \$ par personne. ■

TOUS LES VENDREDIS

Soirées de «jam» au Bar du Rail

MICHEL PHANEUF

Le Bar du Rail à Iberville est depuis quelques semaines l'hôte de «jam sessions» auxquels sont conviés tous les musiciens de rock et de blues de la région.

Ces jams ont lieu tous les vendredis soir avec comme noyau principal le groupe «Kritick», une nouvelle formation composée de trois anciens membres du groupe «Article 33», Normand Picard à la basse et à la voix principale, Ghislain Fontaine à la batterie et Richard Nadeau à la guitare.

Chaque soirée débute avec ces trois musiciens qui présentent quelques pièces de leur répertoire, principalement des classiques du rock des années 70 à aujourd'hui. Par la suite, les musiciens ou les groupes de musiciens qui veulent se joindre à eux sont invités à le faire et à amorcer ainsi la partie «jam» de la représentation.

Tous les intéressés sont les bienvenus à ces soirées, souligne un des membres du groupe. Il leur suffit pour ce faire de se présenter sur place, avec leur instrument s'ils le désirent, et à prendre contact avec un des musiciens de «Kritick».

Bien sûr, le public est lui aussi invité à assister à ces soirées qui débutent vers 21h30. Le Bar du Rail est situé au 460, boulevard d'Iberville, à l'intersection de la 9^e Avenue, à Iberville. ■



Le groupe «Kritick» qui agit comme «house band» lors de ces soirées est composé de trois anciens musiciens de la formation «Article 33», Normand Picard, Ghislain Fontaine et Richard Nadeau.

RESTAURANT
aux chutes de Richelieu
FINE CUISINE ITALIENNE

Table d'hôte midi et soir
Menu gastronomique
Brunch tous les dimanches

OUVERT
Noël et Jour de l'An
BRUNCH DES FÊTES
11 h 30 à 14 h 30
Adultes: 19,95\$
Enfants: 9,75\$ (12 ans et moins)

TABLE D'HÔTE de soir et menu gastronomique

486, 1^{re} Rue, Richelieu Tél: (450) 658-6689

POUR VOS
Partys des Fêtes
VENEZ FÊTER CHEZ NOUS!

«Liane Lacoste» chanteuse, agrémentera les soirées des 1er, 8, 9, 15, 16, 22 et 23 décembre.

RÉSERVEZ À LA MEILLEURE PLACE EN VILLE
(450) 349-6499
Capacité de 150 places

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

BRUNCH du dimanche
OUVERT jusqu'à 15h
24 décembre et 31 décembre
FERMÉ: les 25 décembre et 1er janvier

LE PLUS GROS BAR À SALADE EN VILLE!

LECTURE

À TABLE AVEC FOURNIER, PHANEUF, DEBEUR

Oeuvre de chair ne désirera qu'entre amis seulement

JEAN-FRANÇOIS
CRÉPEAU

J'entends d'ici des voix me dire que l'œuvre de chair dont parlaient les commandements divins ne se consommaient pas, généralement du moins, à table mais dans la chaleur moite d'un lit douillet. Qu'à cela ne tienne, le bien boire et le bien manger méritent d'être rangés parmi les plaisirs jouissifs de la terre. Si tant est que les guides dont je veux vous entretenir sont comme autant de kama sutra du savoir-faire en ces matières.

Courez d'abord vous procurer *Un homme au fourneau* (Éditions de l'Homme, 2000), puis goûter le plaisir des mots de l'inénarrable Guy Fournier et les joies culinaires de ses recettes. Que vient faire ce zigoto dans la cuisine, vous demanderez-vous? Il rend d'abord hommage aux femmes de sa vie, sa mère et ses cinq épouses («à ce jour», écrit-il!) qui ont toutes alimenté sa passion de la bonne chair en ayant «une influence notoire» sur son répertoire culinaire.

Quel répertoire d'ailleurs! On y trouve des recettes (plus de 400) qu'on salive en les lisant comme en les cuisinant. La diversité des aliments, la plupart disponible chez l'épicier du coin, et des mets, inspirés de notre terroir ou de contrées lointaines, ravit. La précision de Fournier dans l'énumération des ingrédients et dans les consignes de

préparation des plats est minutieuse : ce ne sont pas les diktats d'un chef, mais les instructions d'un passionné. Si bien que même le nul que je suis peut les comprendre et, surtout, les réussir presque tous.

Un homme au fourneau, c'est aussi mille trucs et conseils pratiques (vraiment très pratiques) pour tout ce qui concerne l'art de dresser une table (l'idée du rangement pour les nappes de Louise DesChâlets me turlupine encore d'ailleurs) ou de préparer un repas. Guy Fournier n'hésite pas à donner ses bonnes adresses, ni à faire quelques suggestions de lectures. Il est également généreux de bons conseils sur le mariage des mets et des vins. Bref, voilà déjà un livre à offrir ou, mieux, à recevoir le 25 décembre prochain.

Une fois en librairie, demandez la vingtième édition de l'ouvrage de Michel Phaneuf, *Le guide du vin 2001* (Éditions de l'Homme, 2000). Inutile d'épiloguer longuement sur cet ouvrage, La référence des amoureux voire des passionnés du vin. Jugez par vous-mêmes : un répertoire de 2300 produits, les 250 meilleurs vins à moins de 20 \$ et 12 à moins de 10 \$, les 24 meilleurs achats dans les succursales Classique et les vingt découvertes dans les Sélections, les Grappes d'or, des photos, des reportages, etc. La nouveauté de l'année? Un index par numéro de code SAQ.

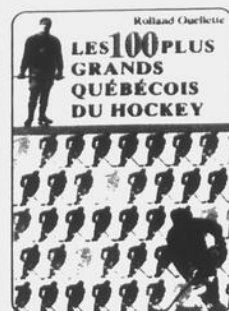
Parlant de la société d'État, j'ap-

puie Michel Phaneuf qui, dans une lettre ouverte parue dans *La Presse* (23-11-2000), lui reprochait d'abuser de son monopole en publiant un autre guide alors que nos éditeurs en offrent déjà d'excellents. Va-t-on reproduire ici l'attitude déjà observée à l'endroit des vigneron québécois? La SAQ devient-elle une religion hors de laquelle il n'y a pas de salut? Certains de ses conseillers font d'ailleurs déjà de fort bons petits moines!

Quelques mots enfin sur *Les vins sélection 2001* (Éditions Debeur, 2000), «le guide de poche des amateurs de vins, bières, cidres et spiritueux» que publie la maison qui fait aussi paraître l'unique *Guide Debeur, revue gourmande annuelle*. *Les vins sélection 2001* comporte des suggestions de choix de 250 produits établis par une équipe de cinq dégustateurs, dont Jules Roiseux et Thierry Debeur. On y consulte aussi avec intérêt les judicieux conseils de son «guide pratique du petit sommelier». Je l'ai déjà raconté : ce Debeur-là logera dans la boîte à gants de l'auto et sera de mes escapades à la SAQ ou dans les «liquor stores» de la Côte Est.

Quant au *Guide Debeur*, je m'en inspire lorsque je planifie une sortie bonne-bouffe à Montréal, à Québec ou ailleurs en province : ses suggestions sont nettement hors de l'ordinaire. Puis, il y a que j'aime bien prendre le temps de lire doucement cette revue vraiment gourmande. ■

VITRINE

Les 100 plus
grands Québécois
du Hockey
(Stanké, 2000)
par Roland Ouellette

Enfin, je sais quand j'ai cessé de suivre les matchs de hockey à la télé : le 15 septembre 1960, jour où Maurice Richard accrocha ses patins. Heureusement qu'on vient de publier cet ouvrage dont la lecture constitue une mise à jour de mes connaissances trop rudimentaires. Ce livre répertorie tous ceux dont la carrière a marqué notre sport national, presque depuis le début du 20^e siècle. Les joueurs bien sûr, des connus et des célèbres. Également, des entraîneurs et des journalistes dont l'engagement envers ce sport, voire cette religion les y a associés pour l'éternité. L'auteur a trimé dur pour recueillir autant de données sur la vie et la carrière de nos héros sur glace, incluant ces indispensables statistiques. J'en suis sûr : c'est là l'incontournable livre sur les hockeyeurs québécois.

J'ai choisi la vie
(Éditions Libre Expression, 2000) par Andrée Boucher

Vous le savez, Mme Boucher a déjà résisté à la tentation du suicide. Ce n'est pas ce qui m'a incité à parcourir, même rapidement, les pages les plus récentes de sa vie, mais la sympathie irrationnelle que cette dame m'inspire. Quelle bonhomie elle a à raconter ses amours avec juste ce qu'il faut de retenue pour nous faire partager même ce qui est passé sous silence et que l'on peut imaginer chacun à notre façon! Il y a aussi dans ce volume que l'auteur parle abondamment des thérapies comme des autres «chemins du mieux-être» dans lesquels ses ennuis de santé, sa hanche notamment, l'ont fait s'aventurer. C'est un peu comme chercher l'espoir au bout de la désespérance. Cette lecture ne servirait qu'à cela et ce serait déjà bien. Mai, je crois qu'il y a plus, de l'humain surtout.

Emblématique
de l'«époque
du joul»
collectif sous la direction
d'André Gervais

Cet ouvrage est le résultat d'un colloque tenu à l'Université du Québec à Rimouski en octobre 1996. On y lit un portrait, presque une radiographie, de ce qu'on appelle le joul tel que pratiqué par Jacques Renaud, Gérald Godin, Michel Tremblay et Yvon Deschamps. Sur ceux-là et leurs œuvres des réflexions et commentaires moins entendus, surtout une synthèse permettant une analyse moins émotive et ainsi plus juste de ce langage tant honni. Cependant, je retiens surtout la mise en situation initiale pour ce qu'elle remet les pendules à l'heure et donne au joul sa véritable mesure. Enfin, la dernière partie du livre, intitulée «Prolongements», permet à Judith Cowan, France Boisvert et Francine Noël de relancer le quadrupède linguistique sur la piste, entre l'oralité et la littérature. Bref, preuve en est faite qu'on est loin de la ligne d'arrivée de ce débat épique, sinon hippique. ■

MUSIQUE

Trois styles, trois belles réussites!



GILLES LÉVESQUE

Alone With Everybody

RICHARD
ASHCROFT

Richard Ashcroft, ça vous dit quelque chose vous? Si vous avez répondu non à cette question, ne vous en faites pas avec ça! Si vous avez répondu oui, c'est que vous êtes à coup sûr un fan du groupe The Verve.

Oui, c'est ça, Richard Ashcroft est le chanteur que cette formation qui devait se produire au Centre Molson avec Massive Attack il y a deux ans, mais qui avait annulé sa visite dans nos murs à la dernière minute. The Verve connaissait alors un succès fulgurant en raison d'un mega hit qui a joué à un rythme fou sur les ondes des stations radiophoniques.

Nous ne savons pas si The Verve existe encore, mais une chose est certaine, Richard Ashcroft prouve avec ce premier album en solo qu'il est capable de voler de ses propres ailes. Capable de voler très haut, devrions-nous ajouter.

Que les fans de The Verve se rassurent: le virage n'est pas trop prononcé. On reconnaît d'emblée la voix prenante de Richard Ashcroft tout en réalisant rapidement qu'il était à The Verve ce que Sting était à Police.



Alors pourquoi s'imposer une vie de groupe s'il est possible d'arriver à d'aussi bon résultats seul? Richard Ashcroft s'est sans doute posé la question et il a bien fait de tenter cette aventure qui lui sera sans doute profitable.

En fait, Richard Ashcroft pousse encore plus loin sa démarche en s'entourant d'excellents musiciens, dont l'ensemble à cordes du London Session Orchestra. Il en résulte des arrangements finement tissés qu'il fait bon écouter. Honnêtement, nous avons été agréablement surpris dès la première écoute. Il est étonnant ce Richard Ashcroft. À sa façon, il se démarque des autres avec sa voix mystifiante et son rock enveloppant.

Bref, voilà un bien beau disque à s'offrir. Encore plus si vous avez aimé The Verve.

★ Performance: 7 1/2 sur 10

The Covers Record

CAT POWER

Stéphane Gadbois, un confrère de travail spécialisé dans la découverte d'artistes méconnus, ce qui fait damner sa blonde semble-t-il, vient de nous proposer d'écouter le nouvel album d'une illustre inconnue répondant au nom de Cat Power.

Comme première impression, nous nous sommes dit qu'il fallait être drôlement cu-lottée pour produire un tel album en l'an 2000. Plus à contre-courant que ça, tu meurs! Cat Power propose un retour aux années 70, du temps où nous savions apprécier un artiste s'accompagnant seul à la

guitare ou au piano. Du temps où rien n'était compliqué! Oui, les jeunes, ce temps-là a déjà existé!

Cat Power est le genre d'artiste qui pourrait se produire au bar The Bull, sur la rue Duval, à Key West, après la célébration du coucher du sol au quai situé à proximité. Ceux qui connaissent l'endroit comprendront. Pour les autres, mentionnons que Cat Power est le genre d'artiste qu'on apprécie pour son âme, ses émotions, ses tripes, mais aussi pour sa simplicité.

Si Tom Waits avait été une fille, il aurait pu être Cat Power. Même voix éraillée, comme si elle avait été traitée avec du papier sablé fin. Même chaleur, même intensité. Si bien qu'on ne peut qu'être charmé par autant d'authenticité.

Cat Power s'accompagne seule au piano, mais plus souvent qu'autrement à la guitare, d'une façon minimaliste. En fait, l'instrument est secondaire dans l'approche privilégiée par cette artiste. La beauté de l'album réside dans cette atmosphère particulière créée par une simple voix qui occupe toute la place sans sombrer dans l'excès. Une voix somme toute limitée qui est capable d'émouvoir et de charmer. Très intéressant.

Oui, une très belle trouvaille que celle de Stéphane Gadbois, n'en déplaise à sa tendre moitié!

★ Performance: 7 1/2 sur 10



Bump

JOHN SCOFIELD

Après avoir fait ses classes à l'école de Miles Davis, John Scofield s'est offert bien des aventures musicales avant de trouver sa voie. Après avoir essayé d'impressionner la galerie et les puristes en la manière, il s'est tranquilisé quelque peu, ce qui nous a entre autres valu un superbe album en compagnie de cette autre grande pointure du jazz qu'est Pat Metheny.

Puis, John Scofield a surpris tout le monde en lançant A Go Go, un disque qui nous l'a fait découvrir sous un autre jour et qui lui a entre autres valu un Grammy. Ce grand guitariste venait alors de faire la preuve qu'il est possible de plaire à la fois aux puristes et aux profanes en la manière.

Bump est un disque tout aussi rafraîchissant. Scofield joue à nouveau d'une façon saccadée en y allant de riffs en cascade. En fait, personne ne joue comme ça, si on fait exception des premiers disques de Jeff Beck, il y a déjà une éternité, du temps où Beck faisait parler sa guitare!

De plus en plus intéressant ce John Scofield. Ce nouvel album s'écoute avec un plaisir renouvelé. L'élève du grand Miles Davis ne se prend visiblement pas au sérieux. Il se cherchait un style pour se démarquer des autres, et il l'a trouvé. Comme jazz coloré et rafraîchissant, on ne fait pas mieux.

★ Performance: 8 sur 10 ■



Le Choeur du Richelieu, que l'on voit ici en répétition, présentera pas moins de quatre concerts de Noël au cours du mois de décembre.

Quatre concerts de Noël à l'agenda du Choeur du Richelieu

MICHEL PHANEUF

Le Choeur du Richelieu sera passablement occupé au cours des prochaines semaines. En effet, cet ensemble de notre région présentera pas moins de quatre concerts de Noël dans autant de municipalités différentes, dont trois aux côtés de l'Orchestre symphonique de la Montérégie.

Cette mini tournée débutera le samedi 2 décembre à Sainte-Angèle-de-Monnoir alors que le Choeur se produira à l'église paroissiale à 20 heures.

Sous la direction de M. Gilles Roy et accompagnés au piano par Mme Myriam Chabot, les choristes interpréteront un programme composé d'extraits du *Messie* de Haendel, puis, en deuxième partie, d'airs de Noël de différents pays du monde, depuis l'Ukraine avec *Carol of the Bells* jusqu'à la France avec *C'était la veille de Noël*, en passant par l'Italie (*Gesu Bambino*) et bien sûr le Québec (*Petite berceuse*).

Les personnes qui désireraient se procurer des billets pour cette représentation peuvent se procurer des billets au bureau du presbytère de Sainte-Angèle au (450) 460-7626 ou à Mme Hélène Mathieu au (450) 460-7788. Leur coût est de 10 \$ chacun.

ST-HUBERT, LONGUEUIL ET IBERVILLE AUSSI

Le Choeur du Richelieu sera aussi l'invité de l'Orchestre symphonique de la Montérégie pour deux concerts, le premier à Saint-Hubert le mercredi 6 décembre et le second à Longueuil le jeudi 14 décembre.

En plus de l'Orchestre de la Montérégie sous la direction de M. Marc David, le concert de Saint-Hubert comprendra aussi une chorale d'enfants, soulignent les responsables du Choeur du Richelieu. Aussi la participation des choristes de notre région se limiterait-elle à six pièces, trois extraits du *Messie* et trois «Noëls du monde».

À Longueuil, le Choeur, qui partagera la scène avec le Choeur classique de l'Estrie, présentera un programme un peu plus élaboré, dans lequel on retrouvera plusieurs «Noëls du monde» notamment *Carol of the Bells*, *Gesu Bambino*, *Stille Nacht* et *Minuit, chrétiens*, de même qu'une quinzaine de pièces tirées du *Messie*.

Le Choeur du Richelieu et l'Orchestre de la Montérégie concluront cette série de concerts le samedi 16 décembre à l'église Saint-Athanase à Iberville. Cette soirée comprendra la plupart des pièces présentées lors des trois concerts précédents, de même que quelques surprises additionnelles. Tous les détails à ce sujet dans notre prochaine édition. ■

Anne-Marie Delage en concert à la Chapelle du Bon Pasteur

Anne-Marie Delage sera parmi les musiciens invités aux Événements Paul Loyonnet à la Chapelle historique du Bon Pasteur de Montréal. La jeune pianiste virtuose de notre région se produira lors du concert du samedi 2 décembre prochain à 20 heures où elle interprétera deux valses du compositeur français Reynaldo Hahn.

Trois concerts de musique française pour piano sont à l'affiche à la Chapelle du Bon Pasteur dans le cadre des Événements Paul Loyonnet, les 25 et 29 novembre de même que le 2 décembre.

Né à Paris en 1889, Paul Loyonnet meurt à Montréal en 1988. Ce pianiste réputé se fit connaître tout d'abord en France puis dans l'Europe d'entre deux guerres. Sa carrière de pédagogue et de spécialiste de Beethoven se déroula principalement au Québec dès la fin des années 40. Doué d'une mémoire et d'une technique exceptionnelles, il se fit alors le défenseur infatigable des compositeurs de son époque.

Outre sa participation au concert du 2 décembre, Anne-Marie Delage s'est également produite lors de la «Semaine de la musique



Anne-Marie Delage.

compte d'ailleurs à son actif plusieurs prix et honneurs confirmant la qualité de son jeu. Anne-Marie est aussi membre de la Société Concerts-Jeunesse.

Ajoutons que les personnes qui désiraient assister au récital du 2 décembre à la Chapelle du Bon Pasteur peuvent se procurer des billets en composant le (514) 872-5338. ■

RESTO

Le Four

21 sortes de pizzas
Pâtes - veau - poulet

Bar Italien

SPÉCIAL DU MIDI

4.95\$*

À VOLONTÉ
Choix de 5 sortes de pizzas au four à bois, pâtes du jour et frites maison

TABLE D'HÔTE DU SOIR

A partir de

8.95\$*

Les mardis de l'Italie

2 pour 1

Les mercredis Moules à volonté

10.95\$

LES DIMANCHES EN FAMILLE !
Bar Italien à volonté **6.95\$**
GRATUITS
ENFANTS DE 6 ANS ET MOINS
Enfants 7 à 12 ans **3.95\$**

Réservez dès maintenant pour le temps des Fêtes!

Une cuisine italienne **Four** modifiable

941, boul. du Séminaire Nord

Saint-Jean-sur-Richelieu 349-Four

Aussi Saint-Leonard 374-Four Ile-Perrot 425-Four
Saint-Eustache 472-Four
Valleyfield 373-Four Québec (418) 840-Four
Beloeil 536-Four Charlemagne 657-Four

Réservez tôt

pour vos partys des fêtes

• Repas froid et chaud • Livraison à domicile

Pour un party réussi, contactez

Buffet du Jour Inc.

(450) 359-8755 Alain Émond, propr.

BAR

TAVERNE CARTIER

DU NOUVEAU

Jeu-di-vendredi
Temps limité

SPÉCIAL BIÈRE EN FÛT

LOTTERIE VIDEO 777

TV-SATELLITE BILLARD-JUKE-BOX

Samedi SOIRÉE des DAMES

PARTY KARAOKE

RÉSERVEZ TÔT POUR GROUPE

28, RUE JACQUES-CARTIER SUD SAINT-JEAN
(450) 347-3957

KARAOKE

EN TOUT TEMPS

PIZZA

AILES DE POULET

INTERNET

CYBERMAGASINAGE DES FÊTES

Du déjà vu?... Oui et non!



PIERRE
MARCHESSAULT

Le magasinage des fêtes est déjà commencé depuis plusieurs semaines au Québec. Pour avoir vécu aux États-Unis longtemps, les Américains quant à eux lancent officiellement la période des fêtes le vendredi suivant la «Thanksgiving», ce qui était vendredi dernier. Il s'agit en fait de la journée où l'on enregistre la plus haut niveau de vente au détail de l'année. Cette journée est aussi appelée le «Black Friday» par les employés des grands magasins. En plus, il semble que cette année encore, nos voisins du sud en feront tout autant sur le web.

En effet, le cybermagasinage des fêtes est bel et bien commencé, et on estime que l'on établira des records de vente au cours du prochain mois. Quant à nous au Québec, une approche timide est mise de l'avant par quelques commerçants, soit la même approche que les Américains ont tenté il y a déjà trois ou quatre ans.



Si vous espériez faire votre shopping des fêtes en ligne, l'offre web québécoise ne vous suffira peut-être pas. En fait, nos commerçants n'ont pas encore compris que le web offre d'apporter directement tout ce qu'il faut pour magasiner leur produit, en ligne ou pas. Ils offrent simplement quelques produits, comme de la vente par catalogue, et se préparent à un gros «Boxing Day» en ligne, i.e. où on cherchera à retourner tous les produits.

Pendant ce temps, nos voisins du sud continuent de développer l'expérience du cybershopping. Bien que le tout a commencé avec la vente de disque et de livre, le «online shopping» américain prend cette année un nouveau tournant et nous amène à magasiner des pro-

duits qui normalement exigeaient un déplacement en magasin : les vêtements.

En fait, Jupiter Communications, une firme spécialisée de recherche en ligne, estime que plus de 35 millions d'Américains feront une partie importante de leur magasinage des fêtes sur le web comparativement à 20 millions l'année dernière. Ces cyberconsommateurs achèteront pour 11,6 milliards \$, une hausse de 7 milliards \$ sur l'an passé.

Ainsi, maintenant que les internautes ont de plus en plus confiance pour faire leurs achats en ligne, et que la technologie s'améliore de jours en jours, les cyberconsommateurs avertis commencent à dépenser leurs dollars dans le domaine des vêtements.

Traditionnellement, l'achat de vêtements est une expérience d'essayage. On se rend au magasin, on espère trouver sa grandeur, on essaie, et on fait la ligne à la caisse. Maintenant, plusieurs détaillants offrent une toute autre expérience en ligne. Leurs sites web contiennent tout le savoir de leur meilleur vendeur, oups... pardon, de leur meilleur conseiller, et vous offre des réponses que vous auriez bien du mal à trouver en magasin, à moins bien sûr de tomber sur la bonne personne du premier coup. Certains sites vous proposent même de chatter en direct avec un personnel qualifié pour vous aider immédiatement en ligne.

C'est bien ce qui démarque les détaillants qui survivront sur le web de ceux qui essaient simplement d'offrir des produits avec une petite description, comme dans le temps du bon vieux catalogue. En fait, les commerçants qui offrent une expérience de magasinage unique amènent les consommateurs à «shopper» leurs produits, bref les entourent de tout le savoir de leur meilleur styliste pour vous proposer des produits accessoires jusqu'au clic «passer à la caisse». C'est le cas du site web du designer Ralph Lauren qui offre une expérience de cybershopping tout à fait unique.

Par-dessus tout sur le web, ce n'est pas vraiment ce que vous devez trouver qui compte, mais bien ce que vous devez savoir avant d'acheter. C'est là que vous pourrez faire la distinction entre un commerçant qui sait ce qu'il fait sur le web et celui qui tente seulement de tâter le terrain avec quelques petits produits banals.

Il y a cinq éléments que vous devez connaître avant de faire vos achats sur un site web. En fait, ce sont de bonnes précautions à prendre. Voici quelques conseils.

– Achetez des marques que vous connaissez déjà ou auprès de commerçants en ligne dont vous connaissez la réputation.

– Lisez bien la politique de confidentialité pour savoir ce que le commerçant fait de l'information que vous lui soumettez.

– Fouillez la section du service à clientèle afin de vous assurer que vous disposerez d'un moyen supplémentaire pour contacter le détaillant, soit par téléphone ou par écrit.

– Vérifiez les coûts de livraison et la politique de retour de la marchandise. Obtiendrez-vous un remboursement en argent comptant ou simplement une note de crédit?

– Par-dessus tout, utilisez votre gros bon sens. Si un site ne vous inspire pas confiance, c'est qu'il n'est probablement pas fiable. Vérifiez si le commerçant s'annonce un peu partout sur le web, dans les publications, etc. Est-il facile d'entrer en contact avec ce détaillant? Autant de questions qui vous éviteront bien des problèmes.

Pour ma part, j'ai décidé, cette année de faire tous mes cadeaux des fêtes en faisant du cybermagasinage. À ma dernière chronique de l'année, je vous ferai part de mon expérience. Entre-temps, je me propose de dénicher les cadeaux les plus originaux sans avoir à quitter

SITES À VISITER

Gap Online

<http://www.gap.com>

Qui ne se souvient pas des magnifiques pubs télé de Gap à l'occasion de la période des fêtes l'an passé? Et même si le site web de Gap ne vend qu'aux États-Unis pour l'instant, il nous permet de magasiner parmi toute sa gamme de produits en nous fournissant des outils intéressants qui nous feront probablement acheter dans l'un des magasins près de chez nous que l'on retrouvera avec le «store locator» offert sur le site.

Parmi les autres outils offerts, il y a, entre autres, le «gift reminder» qui permet d'entrer des données à partir desquelles un courriel nous sera acheminé à temps pour nous rappeler un anniversaire ou une occasion spéciale. Évidemment, le courriel présentera des suggestions intéressantes de cadeaux. Toutefois, à l'approche du temps des fêtes, c'est le «wish list» qui s'avère l'outil ultime, alors que l'on peut y inscrire des produits sur une liste que l'on pourra envoyer par courriel au Père Noël... ou à son représentant dûment autorisé de votre famille! Astucieux, pas vrai?

Avant longtemps, il y a fort à parier que c'est important détaillant régionalisera sa stratégie web, alors qu'il a été le premier à mettre de l'avant une politique de retour des marchandises achetées sur le web dans n'importe laquelle de ses succursales. Cybermagasiner au Gap le plus près de chez vous, c'est vraiment pour bientôt.



Polo.com Ralph Lauren

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

Il ne fait aucun doute que tout ce que fait le designer Ralph Lauren est d'un goût parmi les plus raffinées et ce à tous points de vue. Sur le web, le designer est à la hauteur de sa grande réputation. Son site est l'un des plus beaux que l'on puisse trouver dans le domaine de la mode.

Facile à naviguer, la présentation de chaque page web est d'une qualité graphique tout aussi agréable que celle de meilleurs magazines de mode. Les photos sont exceptionnelles et mettent les produits en valeur dans un contexte intéressant. On y retrouve tout, mais vraiment tout ce que la maison Lauren a à offrir.

Le site vous offre toujours d'excellentes suggestions de produits complémentaires pour chaque item sélectionné. Toutefois, l'outil plus impressionnant est que vous pouvez chatter en direct avec un représentant de la maison. On vous aidera dans votre recherche, fera des suggestions intéressantes, et on vous guidera même à l'intérieur du site en faisant ouvrir des pages web précises dans votre navigateur web. Impressionnant? Le site deviendra un standard sur le web commercial, aucun doute là-dessus. ■



Le Choeur des Nénuphars tient son brunch musical le 3 décembre

Pour une quatrième année consécutive, la Corporation le Choeur des Nénuphars soulignera l'approche du temps des fêtes en tenant son brunch musical de Noël.

Cette année, l'événement aura lieu le dimanche 3 décembre prochain à l'école Providence, 203, rue Courville (à côté de l'église) à Saint-Luc et comprendra deux services. Le premier aura lieu de 10 heures à 11h30 et le deuxième de 11h30 à 13 heures.

Chacun de ces services sera accompagné d'un spectacle de près de 45 minutes où tour à tour les ensembles vocaux Nénuphars (enfants), Transit (adolescents) et Variations (adultes) viendront égayer le déjeuner. Le brunch lui-même sera servi par Le Belgo.

Depuis septembre, semaine après semaine, les choristes se préparent à cet événement toujours très couru du public, souligne une des responsables du Choeur. Elle ajoute que les trois ensembles travaillent également à la préparation de leurs concerts de fin d'année qui auront lieu en mai 2001 pour Nénuphars et en juin pour Transit et Variations.

Le prix d'entrée au brunch musical de dimanche sera de 9 \$ pour les adultes et de 4,50 \$ pour les jeunes de 5 à 12 ans. Les enfants de 4 ans et moins seront admis gratuitement. Pour toute information au sujet du Choeur des Nénuphars et de ses activités, on peut contacter Mme Danielle Dagenais, présidente, au (450) 349-0359. ■

Les Rouges l'emportent sur les Noirs

DANIEL G. HÉBERT

Malgré une solide remontée des Noirs en seconde période (ils tiraient de l'arrière 6-2), ce sont les Rouges de Francis Bissonnette qui ont fini par obtenir la victoire au compte de 7-6.

Malgré un public plutôt réduit, on a su ce soir-là élaborer de fort bonnes improvisations. Mentionnons la mixte «La troisième heure» (Dominick Léonard et Jean-Sébastien Choquette), la comparée «Main dans la main» des Rouges (Éric Yelle et Virginie Ray-

mond-Charland), la chantée «Quelqu'un, quelque part» des Rouges (menée par Yelle) et la comparée «Sevrage» des deux équipes (Yelle et Étienne Rouleau pour les Rouges, Dominick Léonard et Éric Robidoux pour les Noirs).

Les étoiles sont allées à Jean-Sébastien Choquette (constructif, Rouges), Catherine Légaré (ludique, Noirs), Étienne Rouleau (imaginatif, Rouges) et Dominick Léonard (comique, Noirs). Le prochain match aura lieu le 3 décembre, à 19 heures, au Cabaret-théâtre du Vieux-Saint-Jean et opposera les Rouges aux Verts. ■

Vous avez un talent ?
Participez à nos

JEUDIS «SHOWCASE»

à partir du 7 décembre

Inscriptions, demandez Mario

Les mardis à petit prix !

«4 à 8» tous les jours
Jeudi, vendredi : buffet de «5 à 8»

AVIS AUX GROUPES ET ENTREPRISES

Venez célébrer avec nous votre

«PARTY» DES FÊTES

Pour un beau «party», il faut se regrouper les 1^{er}, 2^e 9 et 16 décembre avec un souper dansant et notre orchestre **«LE BABY BOOMER'S BAND»** (places limitées)
Dates pour «partys» privés disponibles

Jeudi
30 novembre
21 h 30
Hommage à

U2

avec le groupe **CHILD**

(anciennement La Boîte à Films)

Salles de spectacles

Le Cartier

Beethoven

PUB - TERRASSE

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

01 428-0221

Carole Gagnon expose ses félins à l'hôtel de ville de Saint-Luc

C'est à une artiste luçoise, Carole Gagnon, que sera consacrée la prochaine exposition dans le hall d'entrée de l'hôtel de ville de Saint-Luc, du 30 novembre au 10 décembre prochain.

Luçoise depuis près de trois ans, Carole Gagnon est originaire du bas Saint-Laurent où elle étudie en graphisme et s'implique dans le milieu artistique en travaillant en galerie d'art. Une escale de huit ans à Québec lui ouvrira les portes du monde merveilleux de la bande dessinée, où elle s'impliquera à fond. Cette période sera pour elle celle de la redécouverte du dessin: évoluer dans un univers d'illustrateurs rallumera l'étincelle qui poussera l'artiste à reprendre le crayon.

Ayant toujours oeuvré dans le domaine du graphisme et de la publicité, ce qui n'occupait jusque-là qu'une partie négligeable

de son temps prend de plus en plus de place et d'importance... les idées et les sujets foisonnent et les essais avec divers médiums se multiplient. Familière avec la peinture à l'huile, l'acrylique et l'aquarelle, c'est le pastel qui semble maintenant prendre vie comme par magie entre ses mains.

La production d'illustrations prendra finalement son véritable essor à la suite d'un contrat de publicité qui lui permet d'exposer ses illustrations. Après quoi l'idée d'une véritable exposition se pointe à l'horizon, en même temps que la fascination et la passion pour le dessin animalier se précisent; la série des loups prend forme et est exposée à Saint-Luc en 1998. Les commentaires positifs recueillis lors de cette expérience confirment l'artiste dans son envie de poursuivre; émergent donc, pour succéder aux loups, les félins.



Carole Gagnon.

Carole Gagnon s'est plongée dans le monde des félins pour essayer de communiquer au public sa passion des chats, l'émerveillement enfantin que l'on ressent à les observer, la fascination qu'ils dégagent, les surprises rocambolesques qu'ils nous réservent parfois. Une vaste gamme de sentiments sont générés par ces animaux qui ne laissent

personne indifférent pour peu qu'on leur prête attention.

Traitées à tendance fortement réaliste au pastel, souvent dans un nombre restreint de teintes afin de préserver une certaine sobriété mais aussi pour la texture de la fourrure, pour l'éclat dans les yeux, les dessins présentés offrent au public la possibilité non seulement de ressentir ce que l'artiste veut leur transmettre, mais aussi de laisser leurs propres sentiments s'imposer, de pouvoir se glisser littéralement dans l'image, de laisser leur imaginaire la compléter à leur guise.

L'exposition peut être visitée les lundi, mardi, jeudi et vendredi de 8h30 à 20h30, le mercredi de 8h30 à 16h30, le samedi de 10 heures à 16 heures et le dimanche de 13 heures à 16 heures. ■



Début des spectacles au Thunder

Le groupe «Alcoholica», une formation qui rend hommage au groupe «Metallica», était en spectacle au bar Le Thunder à Saint-Jean les 24 et 25 novembre derniers. De nombreux amateurs de leur musique se sont rendus assister à ces deux soirées qui marquaient le début des spectacles «live» au Thunder. L'établissement situé rue Champ-lain prévoit maintenant présenter régulièrement des groupes et des spectacles de musique. ■

de l'asthme

En souscrivant généreusement à la campagne de l'asthme, c'est plus de 300 000 jeunes que vous aidez à mieux respirer. Vous contribuez à financer les programmes de recherche et les services offerts aux asthmatiques du Québec.

Voulez-vous nous aider à mieux respirer? Nous avons besoin de vous!

Région de Montréal: (514) 287-7400
En province: 1 800 295-8111
Info Asthme: poste 232

CINÉMA INTERNATIONAL

jeudi - vendredi: 17 h à 22 h
samedi: 10 h à 22 h
Location-Vente: Vidéocassettes

106, rue Notre-Dame Saint-Jean-sur-Richelieu
349-5323

CINÉMA LE CAPITOL

290 RUE RICHELIEU A ST-JEAN SUR RICHELIEU

INFO-FILM:
358-3030

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

PROGRAMMATION DU 1 DECEMBRE AU 7 DECEMBRE

DANSER DANS LE NOIR (13+)
Sam. Dim.: 12h25 - 15h20 - 18h25 - 21h20
Ven. Mar. Mer.: 13h30 - 18h25 - 21h20
Lun. Jeu.: 18h25 - 21h20

102 DALMATIENS (G)
Sam. Dim.: 12h50 - 15h25 - 18h30 - 20h35
Ven. Mar. Mer.: 13h30 - 18h30 - 20h35
Lun. Jeu.: 18h30 - 20h35

À TOUT HASARD (G)
Sam. Dim.: 12h45 - 15h20 - 18h45 - 21h25
Ven. Mar. Mer.: 13h30 - 18h45 - 21h25
Lun. Jeu.: 18h45 - 21h25

DR. SEUSS, LE GRINCHEUX QUI VOULAIT GÂCHER NOËL (G)
Sam. Dim.: 12h45 - 15h25 - 18h30 - 20h35
Ven. Mar. Mer.: 13h30 - 18h30 - 20h35
Lun. Jeu.: 18h30 - 20h35 LAISSEZ-PASSER REFUSÉS

LE 6^e JOUR (13+violence)
Sam. Dim.: 12h40 - 15h20 - 18h40 - 21h20
Ven. Mar. Mer.: 13h30 - 18h40 - 21h20
Lun. Jeu.: 18h40 - 21h20

CHARLIE ET SES DRÔLES DE DAMES (G+Déconseillé aux jeunes enfants)
Sam. Dim.: 12h50 - 15h25 - 18h50 - 21h25
Ven. Mar. Mer.: 13h30 - 18h50 - 21h25
Lun. Jeu.: 18h50 - 21h25

DANCER IN THE DARK
Ten version française «DANSER DANS LE NOIR»
UN FILM SCÉNARISÉ ET RÉALISÉ PAR LARS VON TRIER
MUSIQUE COMPOSÉE PAR BJÖRK

avec **GLENN CLOSE** et **GÉRARD DEPARDIEU**

Cette fois-ci, il y en a un de plus...

102 DALMATIENS
version française de 102 DALMATIENS

Deux étrangers. Deux mondes.
BEN AFFLECK GWYNETH PALTROW
À TOUT HASARD
version française de Bounce

LE GRINCHEUX
QUI VOULAIT GÂCHER NOËL
Version Française de DR. SEUSS. HOW THE GRINCH STOLE CHRISTMAS

SCHWARZENEGGER
ÊTES-VOUS QUI VOUS CROYEZ ÊTRE
LE 6^e JOUR
v.f. de THE 6TH DAY

CAMERON DIAZ DREW BARRYMORE LUCY LIU
CHARLIE ET SES DRÔLES DE DAMES
version française de CHARLIE'S ANGELS

MAINTENANT OUVERT

JOCK SCOTT

Salon de fines liqueurs et cigares

Du mercredi au dimanche à partir de 17 h

Resto

D'SHARK & COAL
STEAK - FRUITS DE MER

Réservez pour les partys des Fêtes avec le V.I.P.

Rens.: 359-7942

RESTO-BAR 28 TABLES

O'TIPS BILLARD

SALON V.I.P. CASINO

87, boul. Saint-Luc, Saint-Luc
359-7665

V I D É O

Le Gladiateur et X-Men, des films à louer



X-Men

Quel bizarre de film ! Plusieurs l'auront déclaré film de l'été. Permettez-moi de ne pas être d'accord. Le traitement de qualité supérieure d'un concept provenant de la bande dessinée en fait sûrement un bon film dans le genre. De là à le proclamer meilleur film de la saison estivale, je n'approuve pas.

X-Men provient de la série de bande dessinée de la compagnie Marvel. Histoire un peu déroutante au départ, il faudra prendre le temps de bien nous expliquer ce qui se passe dans ce monde à peine futuriste. Un monde qui doit dealer avec des personnages qui sont génétiquement considérés comme ce qu'on appelle des «mutants».

Il y a les bons, il y a les méchants. Les deux groupes sont dirigés par des savants qui à une certaine époque étaient les meilleurs amis du monde. Les personnages qu'on nous présente sont intéressants par leurs pouvoirs particuliers. Chacun possède une particularité spéciale qu'on prend le temps de nous expliquer. Il semble évident qu'on nous offrira une suite sinon une série de «X-Men».

Une panoplie d'acteurs de second plan prêtent leur nom à la production. Le plus connu est sûrement Patrick Stewart, le capitaine Picard de Star Trek. Il y a la jeune lauréate d'un Oscar d'interprétation, Anna Paquin (qui grandit pas mal) et Ray Park, le Darth Maul du premier épisode de



X-Men

très sexy Mystique, demandait huit à dix heures de travail pour déguiser madame Romjin-Stamos.

On a réussi à éviter l'aspect «cartoon» et peu sérieux de la plupart de ces histoires de super-héros. Le drame est bien senti, les sentiments déchirés des personnages sont bien décrits et on y croit quasiment. L'in vraisemblance de leurs pouvoirs accepte quand même un peu d'intérêt pour l'histoire sérieuse derrière toute cette mise en scène.

Je l'ai beaucoup aimé sans pouvoir lui décerner la palme du film de l'été. Je me suis promis de voir la suite. Je la louerai.

Gladiateur

Ne me crucifiez pas comme au temps des Romains si je vous dis que Russel

Star Wars. Il y a la très jolie Rebecca Romjin-Stamos, une top-model dont le visage n'est pas inconnu et Halle Berry la jeune flamme du vieux Warren Beatty dans Bullworth. Tout ce beau monde est à peine reconnaissable dans leurs costumes sophistiqués. Le personnage d'un méchant mutant, la

Crowe n'est pas un acteur que j'aime beaucoup. Je trouve souvent son jeu fade et sans saveur (LA Confidential). J'irais même plus loin, je l'ai détesté dans «L'Initié». Et il a été pressenti pour remporter l'Oscar du meilleur rôle masculin pour ce travail. Dans «Alaska», un film publicitaire peu intéressant malgré qu'il traitait du hockey, Crowe n'ajoutait qu'à l'in vraisemblance du scénario. Non, je me suis rendu voir «Gladiator» à reculons, un peu comme le gladiateur qui entre au Forum.

Ce qui m'a convaincu de présenter mes huit dollars au caissier du box office, c'est le nom du réalisateur, le génial Ridley Scott (Alien, Blade Runner, Thelma & Louise). Ce dernier ne m'a pas déçu. Crowe non plus d'ailleurs, il faut lui donner ça, son rôle de Maximus le «king» des gladiateurs de Rome était solide. Le très laid Joaquin Phoenix joue le méchant Empereur Commodus qui, méfiant de son général Maximus (Crowe), le condamne à l'exécution pour une prétendue insubordination. Maximus échappe à ses bourreaux pour se retrouver esclave puis gladiateur. Il combattra jusqu'à la vengeance de sa réputation et de sa famille exécutée par l'Empereur.

Les images de combats sont saisissantes et la violence à peine tolérable. Des têtes coupées, il y en a à la tonne et le sang gicle abondamment. Probablement de façon réaliste aussi. La foule du stade est sans merci et semble totalement détachée de ce qui se passe devant elle. Ce sont des hommes qui combattent des animaux exotiques, des cavaliers ou des conducteurs de chariots, des hommes peu armés comme

eux aussi. S'il est un film qui peut se targuer d'avoir tenu la tête de bien des listes l'été dernier, c'est bien cette production.

Contrairement à bien des gens, ma partie préférée du film c'est la bataille entre romains et germains (allemands) du début. Malgré tous les Astérix lus ou les films sur Jésus et l'époque, jamais n'avait-on décrit la façon qu'avaient les romains de se battre, de conquérir, de maintenir l'empire maître du monde. Ils possédaient la tactique qui les différenciait des barbares. Le plan était suivi à la lettre, un plan clair net et précis. La préparation de leur armée était évidente lorsqu'ils faisaient fuir l'ennemi. Ça, ça m'a vraiment impressionné.

Un film qu'il ne faut pas rater. Sûrement préférable de le voir sur grand écran, il n'en demeure pas moins que la magie de Scott se traduira à plus petite échelle sur le petit écran dans votre salon, j'en suis convaincu.

À Venir: Poulets en Fuite, Chez Big Momma, Partis en 60 secondes, Les Klumps, Shaft, Film de Peurs, La Cellule, Road Trip, L'Art de la Guerre, Loser, Un automne à New York, Me, Myself & Irene ■



Gladiateur

C I N É M A

Jim Carrey: un adorable «Grincheux»!



DANIEL G. HÉBERT

Je n'étais pas très vieux, mais il me reste de bons souvenirs du dessin animé du «Dr Seuss» qui réapparait sur nos écrans pendant la période des fêtes. Je me souviens des expressions du «Grinch», de son chien qu'il affublait des bois d'un renne, du mont escarpé où il avait élu domicile, du petit village au creux de la vallée et de ses sympathiques habitants au nez proéminent et retroussé.

Tout cela a été reproduit avec grande habileté dans ce film qui s'adresse autant aux jeunes d'une nouvelle génération qu'aux parents (ou grands-parents...) nostalgiques. Tout cela et plus, puisqu'on a eu la bonne idée d'ajouter des éléments au scénario, comme l'enfance difficile du Grinch qui est à l'origine de sa haine de Noël, comme une ancienne flamme pré-tentiveuse ou un maire imbu de lui-même, ce qui apporte un certain réalisme à l'histoire.

Les couleurs, les décors sont fabuleux. Même s'il a le visage dissimulé sous un épais masque de Grincheux, on reconnaît facilement Jim Carrey à sa façon de bouger si caractéristique. Il apporte ainsi beaucoup d'énergie et un humour plutôt tordu au résultat final. Disons que c'est «Ace Ventura» et «The mask» sans les grimaces...

La petite Taylor Momsen trouve également le ton juste, un mélange de mélancolie et de candeur, pour interpréter la jeune Cindy-Lou. On a su, finalement, recréer merveilleusement la frénésie de Noël à travers les personnages et les scènes hautement colorées.

Fille du maître des postes (fort occupé en cette période des fêtes), Cindy-Lou est sans doute la seule habitante de Chouville (Whoville, en version originale) à ne pas partager l'enthousiasme de ses concitoyens. Pour elle, Noël devrait correspondre à autre chose qu'à offrir des cadeaux. C'est pourquoi son intérêt s'éveille quand elle entend parler du Grincheux qui déteste cette fête et qui vit, isolé, au sommet du Mont Krumpit.

Après avoir mené son enquête, elle décide d'honorer le fâcheux personnage en le faisant nommer Roi de la Fête, titre qui revient normalement au maire de Chouville. Le



Magnifiquement recréée, l'histoire du Dr Seuss ravira les enfants et leurs parents.

Grincheux finit par se laisser convaincre, mais le maire lui fait un cadeau de mauvais goût qui le met en furie.

Cette nuit-là, le Grincheux fera main basse sur tout ce qui représente Noël dans Chouville : cadeaux, décorations, mets préparés. Saura-t-il cependant se laisser attendrir par les grands yeux d'une petite fille?

Bref, une belle histoire de Noël superbement recréée et profitant avantageusement du talent de Carrey. Un film qui fera plaisir aux petits et à leurs parents nostalgiques. ■

BRIGITTE LANDRY **NICOLE SHERIDAN** **NOELLA BONDURAN**

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

"À chaque jour qu'il m'est donné de vivre, j'ai une pensée spéciale pour remercier la famille de mon donneur"

Diane Hébert
greffée coeur-poumons en 1985

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

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

COURS DE VITRAIL
* Réservez vite car les places sont limitées

Tout pour ceux qui font du vitrail

- * Outils
- * Livres et patrons
- * Plombs, rubans
- * Verres
- * Pied de lampes
- * Et beaucoup plus

BOUTIQUE CADEAUX
Offrez un beau cadeau : un cours, des matériaux, une peinture ou un vitrail fabriqué sur place. Plusieurs pièces exclusives.

CRÉATIONS, RÉPARATIONS
Venez profiter de nos spéciaux sur marchandise sélectionnée

Vitrail Des Temps Fermé le lundi

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

Salle comble et enthousiaste pour la première Soirée du TGP

C'est devant une salle comble et enthousiaste que s'est déroulée, le 17 novembre dernier, la première «Soirée du TGP» de la saison.

À cette occasion, des extraits du roman de Maryse Choinière *Le bruit de la mouche*, qui sera dans les librairies sous peu, ainsi que le *Voyage imaginaire d'un chroniqueur* de Jean-François Crépeau ont été interprétés par des comédiens du Théâtre de Grand-Pré, Danielle Beaulieu, Julie Fontaine, Maria Smaers, Sylvain LeGrand et Jean-Pierre D'Amours.

«Nous avons pu apprécier les tableaux aux couleurs de terre et de soleil de Claire Bienvenue, les arrangements musicaux de Guy Trudeau, la musique de Christian Poupart et de ses invités, ainsi que le talent de la jeune auteure Jacinthe Turcotte», relate l'instigateur de ces soirées, Gilles Gemme.

Et comme le veut le concept mis en place par ce dernier, le spectacle a été suivi d'une soupe servie avec des fromages, ce qui a permis, comme à l'accoutumée, des échanges empreints d'émotion où l'amour de l'art et des artistes était tout à fait palpable.



Les comédiens du Théâtre de Grand-Pré ont interprété des extraits du roman *Le bruit de la mouche* de Maryse Choinière, ainsi que le *Voyage imaginaire d'un chroniqueur* de Jean-François Crépeau.

Voici quelques extraits des propos que ces artistes ont tenu à la faveur de leur prestation:

«Écrire pour l'odeur de l'encre et du papier. À cause d'un débordement, d'une urgence, d'une brûlure. Il s'agit toujours pour moi d'inventer ma vie, d'ouvrir d'autres espaces, d'autres temps. Il existe un lieu en soi: le lieu de la création.» - Maryse Choinière.

«Il y a bien longtemps, j'ai choisi les livres et les auteurs comme point d'ancrage de mon univers culturel. J'ai ainsi noué, dénoué, renoué des liens avec les

écrivains, leur poésie, leur prose. En particulier ceux d'ici. Ce n'est pas d'être frileux que de faire parler les gens du pays, c'est leur donner un espace dans ce monde de la littérature.» - Jean-François Crépeau.

«Peindre. Une rencontre poétique. Des moments d'émotions. Un temps hors du temps. Des couleurs enrobées de silence. Des gestes sensuels. Peindre pour explorer l'espace du dedans.» - Claire Bienvenue.

«Faire des arrangements musicaux, c'est être à la fois un cuisinier et une

modiste. C'est concocter pour être goûté. C'est dessiner pour être porté. Mais c'est avant tout chercher à mettre en valeur une œuvre musicale. Lui rendre hommage. Créer à partir d'une création.» - Guy Trudeau.

«J'ai toujours eu la passion des arts: peinture, sculpture, théâtre, danse et musique. Pourquoi la musique? Je crois qu'on ne choisit pas vraiment. C'est l'art qui vient à nous. Mais, je suis davantage professeur que violoniste. C'est pas-

sionnant de transmettre quelque chose qu'on aime. Donner le goût d'un art qui déteindra ensuite sur toute une vie.» - Christian Poupart.

La prochaine Soirée du TGP aura lieu le vendredi 26 janvier prochain. On y recevra Manon Robert et François Marquis, auteurs, Mario Beaugard et Serge Robert, guitaristes, Réjean Morin, artiste en arts visuels, Paul Dion, comédien, ainsi que Sophie Roy, jeune auteure. ■

ARTS EXPRESS

La bibliothèque et les décorations de Noël

Pour mieux se plonger dans l'esprit de Noël, la bibliothèque Adélaïde-Berger invite les amateurs de décoration à venir rencontrer Mme Josée Giannetti, professeure en fleuristerie, le dimanche 3 décembre prochain à 13h30. Cet atelier d'information se veut une belle occasion de découvrir plusieurs façons simples et peu coûteuses de décorer sa maison. Feuillages persistants, fruits, matériaux recyclés, trésors trouvés dans la nature, rubans et petits objets à prix modiques deviennent, avec un peu d'imagination et de la créativité, de jolis éléments de décoration. Pour assister à cette activité, il suffit d'être abonné à la bibliothèque et de s'inscrire pendant les heures d'ouverture en téléphonant au 357-2120 ou en se présentant à l'aide aux lecteurs. Le nombre de places est limité.

Marcel Poirier et la culture de la paix

Marcel Poirier, un artiste de notre région, sera l'un des participants à la journée de peinture collective organisée par la Fondation mondiale de la paix le 3 décembre prochain de 9 heures à 17 heures à la Bibliothèque nationale du Québec à

Montréal. M. Poirier animera et invitera les gens à participer activement à un travail collectif de peinture. Deux ateliers de peinture à la gouache seront au programme. Une table sera réservée pour les jeunes de 5 à 12 ans et une autre pour les adolescents et les adultes (13 ans et plus). Le thème principal sera «La culture de la paix» mais plusieurs sous thèmes seront également proposés aux personnes participantes. La Bibliothèque Nationale est située au 1700, rue Saint-Denis (Métro Berri) à Montréal.

Marie Claprood expose à Chambly

Marie Claprood est elle aussi une artiste de notre région. Depuis le 22 novembre dernier, elle expose ses œuvres à la galerie L'Artérium à Chambly dans le cadre d'une exposition intitulée «D'hier à aujourd'hui». Sept autres artistes, Irène Boulanger Michaud, Sylvie Brousseau, Florent

Comtois, Robert Dequoy, Clémence DuBois, Marie-Aline Laberge et Suzanna Rosé, prennent part à cette exposition qui est à l'affiche au 1646, rue Bourgogne à Chambly jusqu'au 14 janvier. ■

Bijouterie VICTOR

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

Inspection et nettoyage gratuits

En promotion cette semaine

BOUCLES D'OREILLES
Du 29 novembre au 3 décembre

50% sur prix régulier sauf promotions TAXES INCLUSES

CADEAU GRATUIT
Avec tout achat de 75\$ et plus, recevez une paire de boucles d'oreilles en or 10K cubique zirconium.

600, rue Pierre-Casie
Carrefour Richelieu
Saint-Jean-sur-Richelieu
3 4 8 - 2 9 5 3

Tirage
Avec tout achat de 50\$ et plus, participez au tirage d'une bague à diamants en or 14 K. Valeur de 1 000\$. (Tirage le 24 décembre 2000)

Rabais en magasin jusqu'à 50%

Notre nouvelle chef Éloise Langlois vous invite à venir déguster

Potage ou salade

Choix de:

Mousseline de zucchini et coulis de tomates

ou

Tartelette de champignons au gruyère

ou

Mousse de foie de volaille au porto

ou

Salade tiède aux artichauts

Paupiettes de sole aux cœurs saumonés sauce citron

Rouelles de volaille au veau et marrons sauce au poivre

Mignons de porc portobello et son coulis

Feuilleté des mers à la crème de safran

Pâtes fraîches primavera

(Choix de 3 plats)

Délice du chef, thé ou café

10 à 40 personnes

3 services = 16,95\$ 4 services = 19,95\$ 5 services = 23,95\$

* Incluant assiette de fromage de Noyan

Pour réservation:

(450) 358-4927

San Café, 185, rue Jacques-Cartier

Saint-Jean-sur-Richelieu

Clinique du

A

Docteur André Rivard

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

sur rendez-vous

348-7744

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

228826-0c17

Salon de coiffure

Karlyn

Tresses, rallonges, waves

(450) 357-0028

11, Place du Marché
Saint-Jean-sur-Richelieu

061944-0c26-y6

IMAGE D'AUTREFOIS

Au Couvent Notre-Dame-Auxiliatrice, en 1938



Cette image d'autrefois que nous a prêtée Mme Marcelle Turgeon-Bouchard a été prise au Couvent Notre-Dame-Auxiliatrice, en 1938. On y voit 39 élèves qui étaient alors en 4^e année. Peut-être les reconnaissez-vous.

Il s'agit de: 1^{re} rangée: Thérèse Grenier (debout), Marie-Ange Bouchard, Doris Bédard, Marguerite Tanguay, Carmen Circé, Thérèse Paquette, Gisèle Prévost, Marie-Jeanne Sarasin et Monique Phaneuf (debout);

2^e rangée: Jacqueline Gélneau, Réjeanne Narbonne, Lucille Perron, Gilberte Langlois, Thérèse Champagne, Madeleine Clermont, Murielle Thibodeau et Madeleine Morin;

3^e rangée: Gladys Bédard, Thérèse Clouâtre, Marcelle Turgeon, Yolande Mercier, Thérèse Payant, Simone Lussier et Thérèse Goineau;

4^e rangée: Thérèse Trahan, Suzanne Savoie, Jeannine L'Écuyer, Adeline Richard, Réjeanne Pinsonneault, Judith Mercier, Gisèle Bessette et Cécile Bourdeau;

5^e rangée: Pauline Bélanger, Murielle Michaud, Gisèle Lamoureux, Béatrice Savoie, Constance Frédette, Claire Rondeau et Emma Charbonneau. ■

ALCOOL

Maladie progressive

L'alcoolisme est une maladie qui s'aggrave. Nous passons par trois étapes: nous buvons d'abord socialement; ensuite, les problèmes commencent, et enfin, la période aiguë. Nous échouons à l'hôpital ou en prison. Plus tard, nous perdons notre maison, notre famille et le respect de nous-même. En vérité, l'alcoolisme est une maladie progressive et elle n'a que trois fins possibles: l'asile d'aliénés, la morgue ou une abstinence totale. Allons-nous décider de ne pas prendre notre premier verre?

Il y a réunion le jeudi au 850, rue Saint-Jacques, Saint-Jean à 20 heures et au Centre communautaire, 1332, du Clocher, L'Acadie à 20 heures.

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

Félicitations pour ton audace et bonne chance dans ce nouveau départ



Salon
St-Jacques Dancau
500 boulevard (avenue) - ville (Québec) - 27 324
500 000 0000 (500) 542-9500

Ta belle famille
qui t'aime beaucoup
Raymond, Solange,
Linda, Luc,
Sylvie, Mario,
Gina, Glenn

«Maigrir par la chimie alimentaire»

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

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

Clinique Médicale Poids Santé



Votre santé nous tient à cœur

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



S.V.P. Assurez-vous
que ce papier journal
soit recyclé.

canadafrancais.com

www.
canadafrancais
.com

Allez-y
voir!

véhicules d'occasion

haut-ricHELIEU.net

www.
haut-
ricHELIEU
.net

Des résultats qui cognent!

Debut des cours en janvier

COURS D'ANGLAIS
Groupe de 5 à 8 personnes
Méthode d'enseignement éprouvée

PLACES LIMITÉES
INSCRIVEZ-VOUS MAINTENANT!
Aussi disponible: cours privés, activités ados, ateliers jeunes

Clic, le pouvoir des langues!



CENTRE DE LANGUES INTERNATIONALES
CHARPENTIER
«Les Maîtres du savoir linguistique»

359-7000

Le plus grand réseau privé d'enseignement des langues au Québec

Formateur agréé
Emploi-Québec
www.clicnetwork.com

061938-0226-y

Conseils de professionnels

Coiffure



Josée Lessard

VOTRE SANTÉ NOUS TIENT À COEUR

Mais qu'est-ce que la santé vient faire dans une chronique légère comme la coiffure?

Bien des choses!

Noël étant à notre porte, janvier n'est pas loin et avec lui, la culpabilité de nos excès. Les revues et les publicités nous bombardent de reportages sur l'amaigrissement, l'exercice, les désintoxications et j'en passe; mais qu'en est-il de notre cuir chevelu?

Les dernières études menées à ce jour sont concluantes. Notre cuir chevelu est engorgé, pollué, habité. Cela nous mène directement à l'amaigrissement et à la perte des cheveux. Il y a trois grandes causes à la chute des cheveux:

1. La DHT (dihydrotestostérone) ou déséquilibre hormonal qui résulte en une réaction enzymatique dont découle un dépôt au cuir chevelu qui bloque le follicule, ce qui affine le cheveu et finalement, le fait tomber.

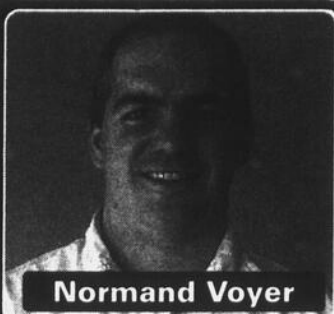
2. Les pseudo-gestrogènes qui sont l'environnement, la pollution, le stress, l'alimentation, les médicaments et la maladie.

3. Le démodex folliculorum communément appelé acariens. Cette mite se nourrit en fait de l'enzyme créée par la «DHT».

Nioxin est, pour le moment, une des compagnies qui est la plus avancée dans les recherches sur le sujet. Des produits fabriqués par des médecins et le tout vérifié par l'Université de Tulane aux États-Unis. Il nous assure de ralentir la chute de cheveux, de garder les follicules déjà en place et d'obtenir un environnement optimal au cuir chevelu dans l'ultime but de réveiller les follicules endormis et de créer une repousse de cheveux. Nioxin est tout aussi efficace dans les cas de psoriasis, pelade, pellicules grasses et sèches ainsi que pour les cheveux fins.

Vous voilà mieux informés sur la santé de votre cuir chevelu! L'Équipe vous souhaite un beau Noël. Pour vos questions et commentaires, vous pouvez nous écrire en tout temps!

Physiothérapie



Normand Voyer

R.P.G. Rééducation Posturale Globale Sportive

La RPG est une approche qui considère le corps dans son aspect global, c'est-à-dire comme une chaîne, dont les maillons sont indissociablement liés les uns aux autres. Chaque sport a des effets bénéfiques mais aussi ses inconvénients. Si une partie faiblit, les autres viendront à la rescousse. Par exemple, si vous boitez à cause d'un problème au pied, vos jambes, vos hanches et même votre dos auront à travailler différemment afin de solidifier votre appui. C'est ce qu'on appelle un mécanisme d'adaptation.

Ce mécanisme est une réaction normale. Le seul ennui, c'est qu'il peut souvent se maintenir à votre insu, longtemps après la disparition du malaise qui l'a provoqué. Ceci peut engendrer des problèmes à d'autres endroits, là où s'exercent les compensations.

Il est naturel de faire du sport mais il n'existe pas de sport sans inconvénient. Alors que vous soyez assis(e) ou que vous pratiquiez vos activités sportives, chaque geste que vous posez a des répercussions sur l'ensemble de votre corps.

La Rééducation Posturale Globale s'appuie sur la vision de chaîne du corps humain pour rééquilibrer vos tensions et agir sur les malaises que vous ressentez. Premièrement, c'est une méthode corrective utilisant des techniques manuelles et étirements progressifs. Les postures sont adaptées selon l'évaluation de vos rétractions musculaires, des lésions articulaires, de vos symptômes et de votre morphologie. Le choix des postures permet une réparation et une préparation à l'activité sportive quand il y a une blessure. En utilisant la R.P.G., la perfection donne au sportif une meilleure biomécanique et flexibilité du corps dans sa globalité. Quand l'objectif de la perfection est atteint, le corps agira comme un coup de fouet exercé dans toute sa longueur, et ainsi permettra une meilleure performance.

Esthétique



Caroline Coulombe

ALGUES ET BALNÉOTHÉRAPIE

Algues micronisées pour balnéothérapie

Cas d'application

- amincissement et raffermissement du corps
- conseiller pour la remise en forme et la relaxation

Action

Les principes actifs des algues ajoutés au massage provoqué par l'air et l'eau pulsés, vont avoir une action amincissante efficace. L'algue Laminaria Digitata est riche en Iode et en Oligo-éléments, d'où l'effet particulièrement tonifiant de ces bains. De plus, cette algue est excellente pour la beauté de la peau qu'elle adoucit de façon incomparable.

ALGUES-AMINCISSEMENT

Algues micronisées pour enveloppement corporel

Cas d'application

Amincissement local ou général

Composition

Un mélange 100% naturel de trois constituants: d'algues micro-éclatées, de sédiments marins et de sels de guérande. Ce complexe allie vertu amincissantes et tonifiantes des algues marines aux effets thermostatiques des sels calcaires et magnésiens des sédiments marins.

Les algues sont des fucus et des laminaires purs qui sont micronisés selon le principe du micro-éclatage. Leur très grande finesse (quelques microns) permet la libération instantanée des substances actives qu'elles contiennent. D'autre part, leur odeur marine ainsi que leur teinte verte apporte la garantie de leur exceptionnelle qualité de conservation. Les sédiments marins sont constitués essentiellement de sels de calcium et de magnésium; leur teneur en oligo-éléments en fait un produit très apprécié pour les soins. De plus, étant uniquement minéraux, ils possèdent un pouvoir de rétention de chaleur toujours appréciée. Le sel marin, selon le principe de l'osmose, améliore l'action des deux premiers constituants tout en apportant ses propres sels minéraux.

Soins amincissants et raffermissants

Masque remodelant corps aux extraits d'algues

Un traitement à la fois amincissant et raffermissant, combinant les propriétés thérapeutiques des algues avec celles des extraits solubles de plantes et d'enzymes.

Cas d'application:

- Relâchement cutané
- Surcharge de poids
- Rétention d'eau excessive
- Problèmes circulatoires, jambes lourdes

Dentiste



Dr. Alain St-Onge

Denturologiste



François Jean, d.d.

Les implants dentaires

Les implants dentaires font maintenant partie des traitements disponibles en dentisterie moderne. Qu'il vous manque une, plusieurs ou toutes les dents, il est possible de retrouver le confort, l'esthétique et la fonction que procure la dentition naturelle. La technique des implants est l'une des plus polyvalente qui soit. De nouveaux concepts, appuyés par des recherches sérieuses, sont continuellement élaborés.

Historique

Les premières recherches ont débuté en Suède en 1960, alors que le Dr Branemark découvrait accidentellement que l'os avait la capacité de se lier très fermement à des pièces faites en titane. Ce concept devait par la suite devenir la clé du succès en implantologie. C'est en 1965 que les premiers implants ont été greffés chez l'humain. Depuis ce temps, à travers le monde, des centaines de milliers d'implants ont été installés avec succès chez des patients soucieux du confort et d'esthétique.

En quoi consiste le traitement ?

En quelques mots, la technique consiste à mettre sur place dans les mâchoires un ou plusieurs implants de titane en forme de vis qui serviront d'appui et d'ancrage aux nouvelles prothèses. Il existe deux types de prothèses : le premier type consiste en des prothèses retenues par ces implants que le patient peut enlever à volonté pour l'entretien; le deuxième type implique des prothèses qui sont fixes de manière permanente sur les implants et que seul le dentiste peut enlever.

Qui peut bénéficier des implants ?

Dans nos prochaines chroniques, nous verrons ensemble les étapes de la réalisation des prothèses sur implants et qui peut bénéficier de ce type de traitement.



Bistro
Coiffure
BO
cheveux

167, rue Richelieu
Saint-Jean-sur-Richelieu
Tél.: 346-6119



Centre de
Médecine Sportive
du Haut-Richelieu

348-4444 921, Séminaire N.
358-6777 15 Jacques-Cartier N.



(450) 291-3969
1474, 1re Rue (101e Avenue)
Saint-Paul-de-l'Île-aux-Noix

**SERVICE COMPLET
EN IMPLANTOLOGIE**
(Prothèses et chirurgie sur place)
366, boul. Saint-Luc, Saint-Luc
Tél. : (450) 349-2425

LA BOUSTIFAILLE

Bons fromages



MICHÈLE TRAHAN

Les fromages sont maintenant offerts en plusieurs saveurs et textures et ils sont si bons... c'est pourquoi on les utilise fréquemment dans la confection de toutes sortes de plats... pour faire une belle croûte sur les gratins, pour ajouter un peu de

moelleux aux sauces, pour communiquer bon goût à toutes vos recettes !

Le fromage, aussi bon nature que cuisiné... succombez à la tentation et composez des recettes « fromagées » à tous vos repas !



Macaroni classique

- 1 boîte de lait évaporé Carnation
- 1 petit oignon haché
- 750 ml de macaronis non cuits (3 tasses)
- 1 boîte de crème de champignons (10 oz/284 ml)
- 750 ml de fromage cheddar fort râpé (3 tasses)
- 5 ml de sauce Worcestershire (1 c. à thé)
- 2 ml de moutarde en poudre (1/2 c. à thé)
- sel et poivre

➤ Mesurer 125 ml (1/2 tasse) de lait évaporé et réserver. Ajouter suffisamment d'eau au reste du lait pour obtenir 1 litre plus 125 ml (4 1/2 tasses) de liquide. Verser dans une grande casserole et ajouter l'oignon ; amener à ébullition en remuant.

➤ Incorporer les macaronis et continuer la cuisson à découvert en remuant souvent, jusqu'à tendreté des pâtes, environ 15 minutes. Ne pas égoutter. Ajouter tous les autres ingrédients plus le lait évaporé réservé.

➤ Assaisonner au goût et continuer la cuisson en remuant, à feu doux, jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que la sauce soit onctueuse. Servir immédiatement.

ASTUCE MAISON

UNE PLATÉE DE HARICOTS...

Prête en 15 minutes... tout d'abord faites cuire 2 tranches de bacon dans un grand poêlon jusqu'à ce qu'il soit croustillant ; égouttez-le et émiettez-le. Dorez dans la graisse du bacon un oignon finement haché jusqu'à ce qu'il soit ramolli ; ajoutez ensuite 50 ml (1/4 tasse) de cassonade foncée, 5 ml (1 c. à thé) de moutarde en poudre, 2 ml (1/2 c. à thé) de poudre d'ail et 125 ml (1/2 tasse) de ketchup ; amenez le tout à ébullition et incorporez une boîte de haricots blancs bien égouttés (19 oz/540 ml) ; ajoutez le bacon et laissez mijoter à couvert environ 5 minutes. Vous pouvez remplacer les haricots blancs par toute autre légumineuse comme des fèves de lima ou des pois chiche selon votre bon goût... un agréable changement aux habituelles fèves au lard !

PIZZA HAMBOURGEOISE

- 750 g de bœuf haché (1 1/2 lb)
- 250 ml de fine chapelure (1 tasse)
- 150 ml de lait évaporé Carnation (2/3 tasse)
- 1 œuf
- 1 oignon finement haché
- pincée de sel
- 1 boîte de sauce pour pizza (7 oz/198 ml)
- 125 ml de fromage cheddar râpé (1/2 tasse)
- 125 ml de fromage mozzarella râpé (1/2 tasse)
- poivron vert en rondelles
- champignons tranchés
- olives tranchées

Combiner les 6 premiers ingrédients et bien mélanger ; tasser ce mélange dans le fond d'un moule à pizza de 30 cm (12 po) ; façonner un rebord d'environ 2 cm (1 1/2 po) de hauteur. Étaler la sauce sur la viande. Parsemer les fromages et ajouter les éléments de garniture au goût. Cuire au four à 180C (350F), pendant 25 minutes ; égoutter l'excédent de gras de cuisson et servir.

CASSEROLE AU FROMAGE

- 30 ml de beurre (2 c. à table)
- 30 ml de farine (2 c. à table)
- 1 oignon haché
- 2 ml de basilic (1/2 c. à thé)
- 2 ml de moutarde du commerce (1/2 c. à thé)
- 1 litre de riz cuit (4 tasses)
- 4 œufs cuits durs tranchés
- 4 tomates tranchées
- 250 ml de fromage gouda râpé (1 tasse)
- fine chapelure

Fondre le beurre et ajouter la farine ; incorporer l'oignon, le basilic et la moutarde et remuer. Verser le lait et continuer la cuisson sans

cesser de tourner, jusqu'à ce que la sauce épaississe.

Dans un plat graissé allant au four, alterner des rangées de riz, de tranches d'œufs et de tomates, de fromage et de sauce. Parsemer un peu de fine chapelure sur le dessus et cuire au four à 160C (325F), pendant 35 minutes ou jusqu'à ce que la sauce bouillonne.

PETITS GÂTEAUX AU FROMAGE

- 250 ml de beurre (1 tasse)
- 250 ml de farine (1 tasse)
- 500 ml de fromage gouda râpé (2 tasses)
- pincée de sel
- pincée de poivre de cayenne
- 50 ml de crème à fouetter (1/4 tasse)

Battre le beurre en crème et ajouter la farine, le fromage, le sel et le poivre de cayenne. Ajouter la crème et combiner délicatement le tout. Couvrir la pâte et laisser reposer au réfrigérateur au moins une heure.

Abaissier la pâte à 6 mm (1/4 po) d'épaisseur sur une surface enfarinée et couper en rondelles de 2,5 cm (1 po) ; déposer sur une plaque à biscuits. Cuire au four à 350F (180C) pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que les gâteaux soient dorés.

FILETS AU GRATIN

- 4 filets de morue ou d'aiglefin
- 1 ml de poudre de cari (1/4 c. à thé)
- 1 petit oignon finement haché
- 125 ml de céleri haché (1/2 tasse)
- 45 ml de jus de citron (3 c. à table)
- 45 ml d'eau (3 c. à table)
- 45 ml de beurre (3 c. à table)
- 45 ml de farine (3 c. à table)

- 250 ml de lait (1 tasse)
- 125 ml de fromage gruyère râpé (1/2 tasse)
- sel et poivre
- persil

Déposer les filets de poisson dans un grand plat allant au four et saupoudrer de poudre de cari ; combiner l'oignon et le céleri et parsemer sur le poisson. Mélanger jus de citron et eau et arroser le poisson. Cuire au four à 230C (450F), pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que le poisson s'effeuille à la fourchette.

Pendant ce temps, fondre le beurre et incorporer la farine ; verser le lait et chauffer sans cesser de tourner, jusqu'à ce que la sauce soit lisse et épaisse.

Retirer les filets du four une fois le temps de cuisson terminé ; napper de sauce et saupoudrer de fromage. Gratiner au four encore quelques minutes jusqu'à ce que le dessus soit doré.

VINAIGRETTE

- 325 ml d'huile (1 1/3 tasse)
- 125 ml de vinaigre (1/2 tasse)
- 50 ml de parmesan râpé (1/4 tasse)
- 15 ml de sucre (1 c. à table)
- 5 ml de sel de céleri (1 c. à thé)
- 2 ml de moutarde en poudre (1/2 c. à thé)
- 1 ml de paprika (1/4 c. à thé)
- 1 gousse d'ail émincé
- sel et poivre

Combiner tous les ingrédients et agiter vigoureusement jusqu'à homogénéité. Réfrigérer plusieurs heures avant de servir. Bien agiter avant d'utiliser. Se conserve deux semaines au réfrigérateur.

29/11/2000-0c26-L



FRUITERIE
L'Avenue du Potager
145, boul. Saint-Joseph
Saint-Jean-sur-Richelieu
349-3209

COUPON-RABAIS

VALABLE DU LUNDI 27 NOVEMBRE
AU DIMANCHE 3 DÉCEMBRE 2000



LE PLAISIR DU VIN

Puisque le bouchon doit sauter...

JEAN-YVES
THÉRBERGE

Vous avez remarqué que le silence se fait ue le sourire apparaît sur toutes les lèvres quand le bouchon d'un champagne ou d'un mousseux saute? Certains, se montrant plus délicats, ouvrent la bouteille sans un bruit; je dirais sans éclat. C'est, pour moi, passer à côté du simple plaisir d'entendre le bruit bien particulier du champagne qui annonce le début de la fête.

Même s'il n'existe qu'une seule appellation qui peut porter le nom de champagne, on trouve de plus en plus de vins mousseux fort bien faits. Plusieurs font même la nique à certains produits champenois; je pense ici à certains champagnes de quelques grandes marques.

Il en va autrement dans le cas des champagnes millésimés ou de certains petits producteurs qui privilégient la qualité. Je pense ici à Jean-Paul Brice (un homme d'une simple et belle noblesse) qui a décidé de remettre en lumière les grands crus

établis en 1855. Il est vrai qu'aujourd'hui dix-sept villages ont droit à cette appellation qui est devenue un critère de prix du raisin. Pour Jean-Paul Brice, il vaut mieux privilégier des terroirs précis et mettre en valeur ces grands crus.

Ainsi, il produit un Cramant brut qui ne vient que de ce village. C'est d'ailleurs le seul champagne de cette appellation disponible au Québec. Un vin racé qui sent bon le citron, le biscuit et la noisette avec un brin de sous-bois. Il a du corps en bouche, une belle matière, un certain gras et beaucoup de saveurs. Intense et frais, il remplit la bouche. Un grand champagne comme on en connaît peu. 60 \$ - 417121.

Lors d'une récente dégustation d'une cinquantaine de mousseux et de champagnes, j'ai été étonné de voir que la plupart de ces vins avaient moins de qualité de ceux dégustés l'année dernière. Suis-je devenu difficile? Serait-ce que les maisons de Champagne avaient fait un effort particulier l'année dernière pour nous offrir de grands vins pour célébrer la fin d'un cente-



naire? Je l'ignore mais il me semble que ce serait maintenant le temps de nous proposer de grands vins pour la venue du deuxième millénaire s'il est que l'on croit à cet événement.

Si on veut vraiment souligner l'arrivée du nouveau millénaire, et le faire en grand, il faut acheter le Comte de Champagne Brut blanc de blancs de Taittinger. Après de très belles bulles fines, le vin sent bon le fruit, les noix et la levure. En bouche, le fruit est bien présent avec un côté aérien qui plaît sur une belle trame d'acidité. Un grand champagne mais peut-être un peu cher: 135,50 \$ - 867606. Autrement dit, un vin pour une grande bourse!

Taittinger a aussi une maison dans la région de Carneros en Californie où on produit un excellent mousseux. Un vin aux bulles très fines qui sent bon les fruits et la croûte de pain. Le fruit est bien présent en bouche avec une belle matière. Un vin bien équilibré, ample et d'une belle finale fruitée. Il a peut-être le défaut de se vendre un peu cher pour un mousseux, même s'il fait très champagne, soit 39 \$ - 301655.

Parmi les autres mousseux faits de façon traditionnelle (selon la méthode champenoise), il faut goûter au Crémant de Loire, le Quadrillé brut, Cuvée de l'an 2000 de Langlois Château, au nez discret de pommes puis suit une bouche de fruits avec une belle tenue. 25,35 \$ - 871046.

Nous revient encore cette année la Cuvée de l'Écusson Brut des Caves Bernard Massard du Luxembourg. Pour le prix, voilà un beau vin aux bulles fines et au nez délicat de poires et de levures. En bouche, le fruit est bien là sur une belle structure. Un vin équilibré et d'un goût agréable. Simple bon. 17,60 \$ - 095158.

Dans un tout autre registre, il existe un Asti spumante agréable, légèrement sucré, qui ferait

un excellent apéritif; il s'agit de celui de Bosca Cora. Il a un nez de fruits sucrés, de noix et de vanille. En bouche, c'est agréable, voire même charmeur, avec du beau fruit et bien sûr une pointe de sucre. Pas terrible mais simplement bon. 13,60 \$ - 017301.

AUTRES VINS

Il n'est pas fréquent que l'on trouve un excellent vin rouge à un prix charmant. C'est le cas d'un produit qui nous vient de la région de Trente, le Vigneti delle Dolomiti. Il est fait de cépages particuliers à cette région et il a un nez de cuir et de moka. D'une belle attaque en bouche, son fruit est beau avec des tannins souples. Plutôt léger, il est bien fait. Je me demande bien pourquoi je vous en parle puisque c'est déjà un vin très populaire. 12,95 \$ - 565291.

Château de Salettes, dans l'appellation Gaillac, fait un vin doux naturel d'une belle qualité. Celui de 1997 sent la mangue, le miel et quelque chose de racé. Plein de fruits en bouche, il est beau, aérien avec un certain gras. C'est beau, ample et bon sans être trop complexe. Et c'est long en bouche et si agréable à boire en fin de soirée. 16,35 \$ - 873695. ■

DANS VOTRE ASSIETTE

Les légumes-racines et les tubercules

SYLVIE LAROCHE
D.T.P.

Longtemps perçus comme les légumes des pauvres, les légumes-racines et les tubercules se dévoilent en nous offrant une richesse de vitamines et minéraux. Loin d'être ternes, ils colorent nos assiettes et moussent nos papilles gustatives.

Les légumes-racines et les tubercules se ressemblent beaucoup. La partie comestible du légume-racine est le renflement de la racine en terre. Parmi ce groupe on retrouve la carotte, le panais, la betterave, le raifort, et le céleri-rave.

Le céleri-rave rappelle la forme du navet. Il est de la famille du céleri avec un goût plus prononcé. Le tubercule est une excroissance arrondie où pousse des tiges et des racines. Cette catégorie se compose de la pomme de terre, la patate douce et le topinambour. Le topinambour fait partie de la famille du tournesol. Tubercule peu connu, la saveur du topinambour se rapproche de l'artichaut.

LEURS RICHESSES

Les racines possèdent une grande concentration de nutriments pour la plante. Ces deux catégories de légumes sont donc riches en glucides (hydrate de carbone) comparativement aux autres légumes. Ils sont de plus, une bonne source de A et C, de potassium et de fer. Ils sont riches en fibres alimentaires et très faibles en sel.

Les glucides sont les sucres présents dans les aliments. Parmi la grande famille des glucides, on retrouve le glucose, le sucrose, le fructose, le maltose, l'amidon, les fibres alimentaires et plusieurs autres. Les légumes-racines et les tubercules

sont riches en glucides mais, malgré tout, faible en calorie. La maturité du légume déterminera sa concentration en glucides (sucres).

Les tubercules renferment entre autres de l'inuline un sucre que notre organisme ne digère pas. Durant l'entreposage, le légume prend de la maturité et l'inuline se transforme en fructose qui se digère facilement donc par le fait même augmente le nombre de calories du légume. La différence de calories entre un légume mature, un légume cru ou un légume cuit s'explique par cette transformation.

La couleur orangée de la carotte et de la patate douce note la présence de vitamine A. Une bonne portion d'un de ces légumes peut combler nos besoins quotidiens. Voilà une bonne façon de garder sa peau et ses yeux en bonne santé. La pomme de terre, la patate douce, le panais et le céleri-rave sont pour leurs parts, une bonne source de vitamine C. À quantité égale, la pomme de terre possède plus de potassium que la banane. Le topinambour remporte tous les honneurs pour sa grande concentration de fer, soit 3 fois plus qu'une tasse d'épinards crus. Consommé le topinambour avec une bonne source de vitamine C peut aider à combler environ 24% des besoins de fer chez la femme.

POUR EN TIRER
LE MAXIMUM

Comme la plupart des fruits et légumes, les légumes-racines et les tubercules sont fragiles et perdent facilement leurs vitamines et minéraux. L'air, l'eau et la durée d'entreposage affectent beaucoup le contenu en nutriments des légumes. Pour perdre le minimum de vitamines, il faut idéalement les consommer le plus rapidement possible.

Lorsqu'il est possible, conservez la

peau des pommes de terre nouvelles et des carottes lors de la cuisson. Assurez-vous précédemment de bien laver les légumes à l'aide d'une brosse à légumes. Cuire les betteraves avec leur pelure et se débarrasser de celle-ci uniquement après la cuisson afin de garder une meilleure saveur et couleur.

Il est important de cuire tous les légumes dans un minimum d'eau. Faites cuire les légumes al dente soit légèrement croquant afin d'éviter de détruire toutes les vitamines (à l'exception de la pomme de terre et la patate douce bien entendue!). Il est possible de récupérer l'eau de cuisson de vos légumes et la conserver comme base de soupe, sauce ou pour cuire votre riz. Lors de la cuisson, conserver les légumes entiers le plus possible ou en gros morceaux et servez-les le plus rapidement possible sans les laisser tremper dans l'eau trop longtemps.

CONSERVATION

Les légumes-racines et les tubercules ne peuvent se conserver très longtemps. Pour garder leur grande valeur nutritive, ils doivent être conservés dans des conditions appropriées. Dans l'ensemble, les légumes-racines et les tubercules se conservent facilement 4 semaines dans un endroit frais (1-2°C) et humide sauf pour la patate douce et la pomme de terre doivent être entreposés à une température de 10°C. La betterave, la carotte, le navet et le topinambour peuvent se conserver enfouis dans le sable environ 4 mois. Bonne santé!

Pour des informations ou pour une évaluation de votre alimentation contacter Sylvie Laroche Nutritionniste au (450) 358-2002 ou visiter le site Internet www.harmoniesante.com.

PSYCHOLOGIE

Une expérience vibratoire!

GEORGES-HENRI
ARENSTEIN

On trouve en France une annonce publicitaire qui pose la question suivante: «Si la musique de Mozart favorise la ponte chez les poules, quels pourraient en être les effets au bureau?»

Le mérite de cette publicité est de mettre l'accent sur le fait que la musique peut avoir des effets bénéfiques sur les êtres humains, sur la productivité peut-être. Il reste que la musique de Mozart serait plus appropriée au petit matin au déjeuner que dans un bureau pendant les heures de travail.

Le Dr John Diamond a décrit dans son livre «Your Body doesn't Lie», les effets produits par différentes compositions classiques sur les muscles qui tantôt se détendent et tantôt se crispent. Le plus étonnant, c'est que ces effets n'ont rien à voir avec les préférences musicales du sujet.

Nous avons maintenant des preuves médicales de plus en plus nombreuses des effets nocifs du bruit, des avions volant à basse altitude, des machines, et de certaines musiques. Nous avons également des preuves médicales des effets bénéfiques de certains sons et de certaines musiques qui génèrent un

meilleur équilibre physique et psychologique.

Un exemple de musique bénéfique est celle produite par Michael Jones (Pianoscapes et autres albums). Il s'agit d'un solo de piano qui stimule l'imagerie mentale et évoque la nature et l'harmonie. Michael Jones est pianiste et psychologue et enseigne à l'Université de York. Les critiques ont dit de lui qu'il a «développé un style impressionniste qui place l'auditeur dans un état d'esprit d'amour et de confiance».

On sait que ce n'est pas juste l'oreille mais le corps tout entier qui vibre avec la musique: la réaction émotionnelle, la tension artérielle, le pouls, et même des modifications chimiques, tout cela est en cause si l'organisme s'expose à des sons. Le corps humain peut atteindre un état de résonance fine grâce à des techniques comme la méditation, le biofeedback, la respiration consciente, ou alors en écoutant des pièces vraiment relaxantes.

Steven Halpern fait partie des premiers compositeurs à écrire de la musique dans le but précis de permettre au corps de retrouver sa propre résonance intime: c'est une expérience vibratoire personnelle!

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

VOYAGES

Aruba, une petite île paradisiaque

FRÉDÉRIC
LAPIÈRE

Aruba est située dans le sud des Caraïbes, au nord du Venezuela. L'île atteint six milles dans sa partie la plus large et sa superficie est de 70 milles carrés. Bref, Aruba est une petite île paradisiaque et digne d'une île des Caraïbes.

C'est un endroit exceptionnel pour une île des Caraïbes en raison de la sécheresse du climat. La végétation est composée d'une grande variété de cactus qui émaillent les formations rocheuses surprenantes. Les alizés ont façonné les arbres watapana qui donnent le fruit divi. Des petites routes serpentent et mènent aux collines dont la plus haute est Yamanota.



Des résidents pour le moins colorés.

Sur la côte sud ouest s'étendent sur une longueur de sept milles des plages de sable blanc bordées de palmiers qui figurent parmi les plus belles au monde. La mer d'un bleu-émeraude est calme et transparente. En certains endroits, on peut même distinguer clairement jusqu'à 100 pieds de profondeur. À l'opposé, la côte nord-est déchiquetée et sauvage, d'énormes vagues déchaînées viennent se briser sur le rivage. Le pont naturel le

plus haut et le plus spectaculaire des Caraïbes, sculpté par la mer dans les falaises de corail est une preuve de leur puissance.

HISTOIRE

C'est en 1499

que l'Espagnol Alfonso de Ojeda découvrit Aruba. Durant la période coloniale agitée qui suivit, l'île reçut de nombreuses visites de pirates et de boucaniers. En 1636, vers l'apogée de la guerre de 80 ans entre les Espagne et la Hollande, cette dernière prit possession de l'île. De 1805 à 1816, pendant les guerres napoléoniennes, l'Angleterre en assura l'interrègne. 1816 marqua le retour des Hollandais.

En 1824, on découvrit le plus grand de tous les trésors: l'or! Aruba eut dès lors ses premières industries, les mines en produisirent plus de 3 millions de livres jusqu'à ce que la production devienne peu rentable et soit interrompue en 1913.

Mais ce fut l'or noir qui apporta à l'île une véritable prospérité. En 1924, probablement l'année la plus importante dans l'histoire de l'île. Lago Oil and Transport Co. construisit une raffinerie de pétro-

le près de San Nicolas. Huit ans plus tard, elle devint une filiale de Exxon. Le 31 mars 1985, Exxon ferma la raffinerie vu la diminution de la demande mondiale en pétrole et l'excès du stock face à la capacité de raffinage.

Mais l'industrie qui devait apporter une grande prospérité à l'île fut le tourisme. Les bateaux de croisière assurèrent le principal apport de visiteurs jusqu'en 1959, date d'ouverture du premier hôtel de luxe. Au fil des années, 14 hôtels furent construits et le tourisme devint le pivot de l'économie d'Aruba.

Grâce à la construction de nouveaux hôtels, Aruba compte 6017 chambres d'hôtel de première classe.

Aruba développe actuellement de nouvelles approches pour diversifier son économie. Elle offre maintenant une grande variété d'incitatifs fiscaux attirants destinés à encourager l'établissement de nouvelles entreprises industrielles, de projets touristiques et de compagnies étrangères.

SES PRINCIPALES
ATTRAICTIONS

Le fort Zoutman et la Tour Willem III (musée historique

d'Aruba) à Oranjestad... Wilhelminastraat et son architecture ancienne, le four à chaux de Ranchostraat, les vestiges de mines d'or à Bushiribana et à Balashi, la chapelle d'Alto Vista sur la côte nord, la vieille église protestante d'Oranjestad, les hiéroglyphes indiens dans les grottes et sur les rochers et l'autel de chêne sculpté à la main de l'église Sainte-Anne à Noord sont les principales attractions d'Aruba.



C'est en 1499 que l'Espagnol Alonso de Ojeda découvrit Aruba.

Les sites naturels: les célèbres plages de Palm Beach et d'Eagle Beach. Le pont naturel de la côte sous le vent. Les formations de rochers de Ayo et Casibari... etc...

Pour en savoir plus sur cette destination exotique, vous pouvez me rejoindre à l'agence de voyages au 450-358-2413. ■

FICHE TECHNIQUE

Langues parlées:	anglais, hollandais et espagnol
Devise locale:	florin
Devise suggérée:	\$US
Formalité d'entrée:	certificat de naissance et carte d'identité
Courant électrique:	110 volts
Décalage horaire:	aucun
Climat:	tropical

L' AUTO

La Mercedes-Benz SLK, moins chère et plus puissante



JEAN-FRANÇOIS GUAY

Dès son lancement, il y maintenant quatre ans, la Mercedes-Benz SLK a connu un succès instantané. À l'époque, seule la BMW Z3 lui faisait concurrence. Par la suite, les Porsche Boxster, Honda S2000 et Audi TT sont venues mêler les cartes dans cette catégorie forte luxueuse. Pour demeurer dans la course, la SLK 2001 propose plusieurs améliorations, notamment des changements de style à la carrosserie, un habitacle redécoré, une nouvelle boîte manuelle, un prix à la baisse et surtout un très attendu moteur V6.

La gamme 2001 de la SLK compte sur un nouveau modèle, la 320, animé par un V6 3,2 litres de 215 chevaux. Ce moteur a fait ses preuves dans d'autres modèles Mercedes-Benz. Quant au modèle d'entrée de gamme, la Kompressor, son moteur 4 cylindres 2,3 litres à compresseur est plus puissant que l'an dernier.

Le moteur 4 cylindres de la Kompressor développe désormais 190 chevaux au lieu de 185. Le gain est minime, mais plus important encore est le couple du moteur qui est maintenant étendu sur une plus grande plage, soit entre 2500 et 4800 tr/mn, ce qui confère à la Kompressor une meilleure nervosité à basse vitesse et de bonnes reprises à



La Mercedes-Benz SLK320 est animée par un nouveau V6 3,2 litres de 215 chevaux.

vitesse moyenne.

Selon Mercedes-Benz, les deux moteurs offrent des performances similaires de 0 à 100 km/h. Toutefois, en vitesse de pointe, la 320 devrait atteindre 245 km/h, tandis que la Kompressor frôle les 230 km/h.

Outre le V6 3,2 litres, une nouvelle boîte manuelle à six rapports fait ses débuts, et ce, dans les deux modèles (Kompressor et 320). Celle-ci permet à la SLK de rejoindre la technologie des Audi, Honda et Porsche. Seule la Z3 de BMW fait maintenant bande à part, avec sa boîte manuelle à 5 rapports.

LÉGÈREMENT RETOUCHÉE

Plusieurs changements esthétiques ont été apportés à tous les modèles SLK 2001. La carrosserie reçoit des nouveaux tabliers avant et arrière et des panneaux latéraux inférieurs sculptés. Comme les récentes Classe C et Classe S, des clignotants ont été incorporés aux rétroviseurs, et les lentilles de

feux arrière sont de deux couleurs (rouge et incolore). De plus, une nouvelle barre stabilisatrice arrière abaisse sa structure de 5 mm et améliore son comportement routier. Pour les longs trajets, le volume du réservoir de carburant passe de 53 à 60 litres. Ce qui augmente son autonomie.

L'habitacle de la SLK a droit lui aussi à une cure de rajeunissement. La présentation demeure moderne et fonctionnelle, et conserve le charme d'antan des anciens roadsters.

La SLK est équipée de nouveaux sièges plus ergonomiques, d'un nouveau volant, de garnitures en aluminium en remplacement de la fibre de carbone, d'un nouveau levier de vitesses, et d'une nouvelle console sous le toit. L'intérieur des portières adopte un nouveau style de finition.

Quant au modèle SLK320 à moteur V6, il se distingue de la Kompressor, en proposant des nouvelles jantes à 5 rayons (7X16 po à l'avant et 8X16 po à l'arrière), et un déflecteur de carrosserie supplémentaire. La présentation intérieure de la 320 est également plus luxueuse et surtout plus chaleureuse. Des garnitures en bois et une superbe combinaison cuir/bois ornent le volant et le pommeau du levier de vitesse. Les sièges électriques et la colonne de direction télescopique sont de série sur la 320, alors qu'ils sont en option sur la Kompressor.

Même si le prix de la SLK débute à 54 350 \$ pour s'échelonner jusqu'à 61 650 \$, il existe de nombreuses options: changeur de

DC, téléphone cellulaire, sièges chauffants et phares au xénon. Le système Tele Aid (appel d'urgence), l'ensemble Sport AMG et deux spéciales éditions «Designo» complètent la liste des options.

UN TOIT UNIQUE

La caractéristique la plus unique de la SLK, par rapport à ses rivales équipées d'un toit souple, demeure son fameux toit rigide rétractable. Celui-ci offre une protection accrue contre le vol et la lunette arrière en verre assure une meilleure visibilité.

De plus, il permet à la SLK d'offrir l'intégrité structurelle d'un coupé. Dommage que nous soyons déjà en novembre. Pourvu que l'été prochain, le soleil soit au rendez-vous! ■

POINTS POSITIFS

Nouveau moteur V6
Boîte manuelle à 6 rapports
Silhouette plus jolie
Habitacle revu
Toit rigide rétractable

POINTS NÉGATIFS

Prix élevé
Options trop nombreuses
Position de conduite
Coffre trop petit

GARANTIE

4 ans/80 000 km (générale)

PRIX

54 350 \$ SLK Kompressor
60 150 \$ SLK 320

COMMUNICATION-QUÉBEC PEUT VOUS AIDER

Une chute sur le trottoir: qui paye les dommages?



KAROLE LAMER

L'hiver avec son lot de neige, de glace et de verglas, a très souvent pour effet de transformer nos trottoirs et nos routes en chemins périlleux. Nombreux sont ceux et celles qui font des chutes et qui se blessent. Est-ce que les municipalités ont une responsabilité d'entretien en ce qui a trait aux voies publiques? Éducaloi dont le site est accessible sur Internet, vous explique, quelles sont les obligations des municipalités en matière d'entretien des voies piétonnières et quelles sont les procédures à suivre pour poursuivre une municipalité.

Communication-Québec peut vous informer sur les démarches à entreprendre lors d'un tel accident. Une personne qui se blesse à la suite d'une chute sur un trottoir mal entretenu peut poursuivre la municipalité ou la ville concernée. Les municipalités rurales sont régies par le Code municipal. Ce dernier n'oblige pas les municipalités à débayer les trottoirs en hiver. Cependant, elles doivent laisser un passage pour les piétons. Toutes les villes relèvent de la Loi sur les cités et villes, sauf Montréal et Québec qui possèdent leur propre charte. Et pour la personne qui subit des dommages reliés à une faute d'entretien de routes et de rues sous la juridiction municipale, d'autres réglementations s'appliquent. Aviser par écrit la municipalité concernée de l'intention de la poursuivre, dans le cas d'une poursuite en dommages matériels. S'il s'agit d'une poursuite en dommages corporels, l'avis à la municipalité n'est pas obligatoire.

Une municipalité a le devoir d'entretenir les rues et les trottoirs de son territoire. L'hiver, cela signifie qu'elle a l'obligation d'offrir un passage relativement sûr et sans encombre aux piétons sur les trottoirs, les zones de «traverse» des rues et les autres zones stratégiques tels que les arrêts d'autobus. Cependant, une municipalité n'est pas l'assureur de ses citoyens qui, eux, compte tenu de nos conditions climatiques, doivent assumer certains risques. C'est pourquoi, le fait de faire une chute sur un trottoir ne garantit

pas que vous obtiendrez une indemnisation pour vos dommages.

En effet, pour obtenir une compensation, il faut établir que la municipalité a été négligente dans l'entretien de ses trottoirs et ce, tout en prenant en considération l'impact des conditions climatiques. Une municipalité a, envers les piétons, l'obligation de prendre les précautions qu'une personne prudente aurait prises dans les mêmes circonstances. De façon concrète, cela signifie que la municipalité doit utiliser suffisamment d'effectifs pour veiller à l'entretien de ses routes et trottoirs. La municipalité doit aussi répondre aux besoins qui se font sentir dans un délai raisonnable en respectant, par exemple, l'ordre de priorité de déneigement et de sablage qu'elle a fixé dans le cadre de sa politique d'entretien hivernal.

Les responsabilités d'un accident, seront partagées entre les parties impliquées. Parmi les facteurs pris en considération, il y a notamment: le manque d'attention du piéton; les chaussures non adaptées aux conditions climatiques; un piéton qui porte des bottes à talons hauts ou à semelles lisses sur un trottoir glacé peut se voir imputer une part, sinon l'entière responsabilité de la chute; la connaissance que la victime a de l'état des trottoirs; les tribunaux sont sévères envers les piétons imprudents qui choisissent de passer à un endroit qu'ils savent être mal entretenu ou dangereux; l'âge de la victime; on demande à une personne d'âge mûr de prendre des précautions supplémentaires lorsque les conditions de la chaussée l'imposent (se faire accompagner, prendre une canne, etc.).

L'obligation d'entretien de la municipalité vaut pour toutes les personnes qui utilisent ses voies piétonnières, pas seulement pour ses contribuables. Selon la loi, il est interdit à un piéton de traverser la rue ailleurs qu'à une intersection. C'est pourquoi, les tribunaux considèrent que les municipalités ont l'obligation d'entretenir les chaussées pour la circulation automobile, pas pour les piétons. Ainsi, à moins qu'il n'y ait un obstacle physique qui vous empêche de traver-

ser la rue à une intersection, une poursuite pour une chute ayant eu lieu sur la chaussée glacée entre deux intersections risque d'être rejetée. Une municipalité peut prévoir dans sa politique de déneigement et d'entretien hivernal que seul un certain nombre de trottoirs seront entretenus pour la circulation piétonnière. À l'exception du cas de la personne qui quitte sa résidence, une personne qui choisit de s'aventurer sur un trottoir non entretenu le fait à ses risques et périls.

Les tribunaux ont répété à plusieurs reprises que le devoir d'entretien d'une municipalité ne s'étend pas aux ruelles car celles-ci ne sont pas destinées à la circulation des piétons. Cependant, comme il arrive que les piétons empruntent les ruelles, les municipalités peuvent être tenues responsables s'il y a ce que les tribunaux appellent un «piège». Par exemple, pourrait être considéré comme un piège un «dos d'âne» invisible le soir et non signalé. Si vous voulez poursuivre une municipalité pour des dommages corporels (cassure, fracture, etc.), vous devez tenter votre recours dans les trois

(3) ans de: l'accident; ou de la première manifestation de votre dommage, si celui-ci se manifeste graduellement.

Pour tout renseignement sur les programmes et services gouvernementaux, le personnel de Communication-Québec est au bout du fil à Saint-Jean-sur-Richelieu au numéro 346-6879. Vous pouvez aussi passer nous voir au 109, rue Saint-Charles à l'entrée du Palais de justice de Saint-Jean-sur-Richelieu. ■

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

Promotions de la semaine

ESPAGNE Départ: 31 janvier Hôtel 4 étoiles 2 repas/jour et vin aux repas inclus 2 sem.	1 019\$
PORTUGAL Départ: 23 janvier Avion, hôtel (app. 1 chambre) voiture 2 sem.	1 019\$
PARIS Départ: 6 décembre 7 nuits, vol de Dorval avec Air France, petits déjeuners, transferts 2 sem.	779\$

Spéciaux de Noël

PUERTO PLATA Départ: 22 décembre Tout inclus 1 sem.	1 019\$
CANCUN Départ: 22 décembre Tout inclus 1 sem.	1 369\$
SANTO DOMINGO Départ: 23 décembre Tout inclus 1 sem.	1 249\$
SANTIAGO DE CUBA Départ: 30 décembre Tout inclus 1 sem.	1 199\$

Spéciaux de janvier

ACAPULCO Départ: entre le 4 et le 25 janvier Hôtel 4 étoiles Tout inclus 2 sem.	1 699\$
CANCUN Départ: 29 décembre Tout inclus 2 sem.	1 669\$
PUNTA CANA Départ: entre le 6 et le 27 janvier Tout inclus 2 sem.	1 759\$

Dernière minute

SAN ANDRES Départ: 1er décembre Tout inclus 1 sem.	949\$
MARGARITA Départ: 1er décembre Tout inclus 1 sem.	769\$
ACAPULCO Départ: 1er décembre Avion, hôtel supérieur 1 sem.	669\$

Nouveau! Tarif spécial pour service de limousine

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

Rapprochement institutionnel entre Oxfam-Québec et le Club 2/3

Après des années de collaboration fructueuse dans le cadre de divers projets, Oxfam-Québec et le Club 2/3 ont décidé de procéder à un rapprochement institutionnel afin d'accroître l'efficacité de leurs interventions en faveur du développement, tant outre-mer qu'au Québec, notamment en offrant une tribune encore plus grande aux jeunes au sein des organismes de coopération internationale.

Le Club 2/3 devient ainsi une société affiliée à Oxfam-Québec, tout en conservant une structure autonome de fonctionnement. L'administration et la gestion de chacun des organismes dépendront de leur conseil d'administration respectif.

Cette affiliation s'est concrétisée au terme d'un processus au cours duquel les deux organisations ont constaté la complémentarité de leur mission, de leur réseau et de leur expertise. Juan Pablo Rodriguez, président sortant du Club 2/3, estime «qu'il s'agit d'un projet visionnaire qui marquera l'évolution du paysage de la coopération internationale au pays». Cette union permettra l'expansion du travail d'éducation et de coopération réalisé auprès des jeunes, souvent en partenariat avec les milieux scolaires du Québec. Nicole Saint-Martin, présidente du Conseil d'administration d'Oxfam-Québec, a, pour sa part, ajouté que «les jeunes constituent désormais une des trois populations cibles d'Oxfam-Québec avec les femmes et les personnes réfugiées, déplacées et rapatriées, et le

rapprochement du Club 2/3 vient renforcer notre base et enrichir notre organisation par l'engagement, les compétences et la vitalité de ses membres».

Par le passé, Oxfam-Québec et le Club 2/3 ont collaboré entre autres dans l'organisation de la Marche 2/3 et du Concours international de jouets fabriqués à partir de matériaux récupérés où Oxfam-Québec est le partenaire majeur du Club 2/3 depuis son lancement. Ils ont organisé également un colloque conjoint sur l'«Éducation pour tous» au mois d'avril 2000, en partenariat avec la Centrale des syndicats du Québec (CSQ), événement qui s'ajoutait à d'autres implications du Club 2/3 auprès d'Oxfam-Québec dans la campagne mondiale de «L'éducation pour tous: brisons le cycle de la pauvreté».

À ce titre, les deux organismes ont collaboré dernièrement, en partenariat avec la CSQ, à l'élaboration de l'opération «Un crayon pour un don», opération de levée de fonds et de sensibilisation dont l'objectif est de favoriser la réalisation de projets à caractère pacifique, écologique et de solidarité dans les écoles du Québec ainsi qu'ailleurs dans le monde, à réaliser des projets d'alphabétisation, d'apprentissage du métier ou d'insertion sociale pour des enfants de la rue ou des jeunes filles victimes de discrimination ou de violence. L'opération «Un crayon pour un don» se déroule activement dans les écoles du Québec depuis le 13 novembre 2000 et elle se poursuivra durant les mois à venir. ■

NOTRE OFFRE DE PRIME PREND FIN LE 30 NOVEMBRE!

LECTEUR DE DVD OU TELECOULEUR GRATUIT!

DE PLUS, OBTENEZ LES RABAIS RÉSERVÉS TOT DE CES VOYAGISTES PARTICIPANTS:

THOMAS COOK, NOLITOUR, CARNIVAL, HOLLAND AMERICA, CLUB MED, PRINCESS CRUISES

Thomas Cook Voyages Marlin

VACANCES SOLEIL

DES CENTAINES DE FORAITS PARMI LESQUELS CHOISIR, DONT...

VACANCES SOLEIL

DÉPART DE MONTRÉAL

PUERTO PLATA	948 \$
Casa Marina • ★★1/2	
Départ 9 déc. • 1 sem. • Chambre standard • Vacances Air Transat	TOUT COMPRIS
VENEZUELA	988 \$
LTI Costa Caribe • ★★1/2	
Départ 1 déc. • 1 sem. • Chambre standard • Vacances Air Transat	TOUT COMPRIS
GUARDALAVACA	1349 \$
Atlantica • ★★1/2	
Départ 23 déc. • 1 sem. • Chambre standard • TMR/NF	TOUT COMPRIS
CAYO LARGO (CUBA)	1499 \$
Cayo Largo Resort	
Départ 24 déc. • 1 sem. • Chambre standard • TMR/NF	

CROISIÈRES

FIVE-STAR PREMIUM LUXURY

ANTIÈRES MÉRIDIENNALES

VEENDAM

\$879 7 JOURS CAT. Y CROISIÈRE SEULEMENT (taxes portuaires incluses)

12, 19 JAN 2001
San Juan • Santo Domingo • Barbade • Martinique • Saint-Martin • St-John • St-Thomas • San Juan

Holland America, Princess, Royal Caribbean

PLUSIEURS AUTRES PAQUEBOTS ET DATES DE DÉPART DISPONIBLES!

LA FLORIDE

DÉPART DE MONTRÉAL Forfait vol, hôtel, voiture

ORLANDO	618 \$
Larson Inn Family Suites • ★★1/2	
Départ 10 déc. • 1 semaine • Vacances Air Transat	
FORT-LAUDERDALE	628 \$
Traders Ocean Resort • ★★	
Départ 1 déc. • 1 semaine • Vacances Air Transat	
VOL SEULEMENT	
ORLANDO	339 \$
Départ du 7 au 14 déc. • TMR/NF	
LAS VEGAS	
DÉPART DE MONTRÉAL	
CIRCUS CIRCUS	568 \$
Départ 3 déc. • 4 nuits • Vacances Air Transat	
IMPERIAL PALACE	668 \$
Départ 30 nov. • 7 nuits • Vacances Air Transat	
VOL SEULEMENT	
LAS VEGAS	298 \$
Départ 30 nov. / Retour 3 déc. • Vacances Air Transat	

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. Pour réservations effectuées entre le 2 sept. et le 30 nov. OFFRE BONI: Un forfait comprenant les vols et la portion terrestre avec achat minimum de 2000 \$ par couple (ou en occupation simple) excluant les taxes doit être réservé entre le 2 septembre et le 30 novembre et payé au complet ou 15 décembre, pour un départ entre le 2 septembre et le 30 avril (sauf Vacances Air Transat et Nolitoir: départs du 1^{er} nov au 30 nov). Un seul boni par réservation, pour importe le nombre de personnes voyageant ensemble. Les quantités sont limitées et l'offre peut être retirée en tout temps. Des frais de service peuvent être perçus sur certains produits. Cette offre ne peut être jumelée à toute autre offre ou promotion. Veuillez consulter votre conseiller Thomas Cook ou Voyages Marlin participant pour tous les détails. Permis du Québec.

060874-0026-1

ASTROLOGIE



Les prévisions
de la semaine

AVEC FLEUR D'ANGE
450-229-3263

Semaine du 29 novembre au
5 décembre 2000

BÉLIER

21 MARS AU 20 AVRIL

Votre quotidien comporte de petits agréments inhabituels. Amour: c'est le moment idéal de mettre vos projets à exécution. Santé: vous vous sentirez en bien meilleure forme. Travail: progrès avantageux.
13-15-28-35-36-46

TAUREAU

21 AVRIL AU 20 MAI

Vous aurez l'occasion de lire ce que vous pensez au sujet d'une personne de votre entourage. Amour: discussion avec un membre de la famille. Santé: ne vous laissez pas aller. Travail: vous aurez à prendre des décisions importantes.
28-31-32-36-39-46

GÉMEAUX

21 MAI AU 21 JUIN

De nouveaux horizons s'offrent à vous. Amour: vous abordez un sujet très important. Santé: amélioration. Travail: vos projets ont toutes les chances de se réaliser.
2-10-13-20-26-33

CANCER

22 JUIN AU 23 JUILLET

Vous savez où aller pour vous faire aider. Amour: vous êtes populaire, beaucoup d'invitations à prévoir. Santé: attention à votre alimentation. Travail: possibilité d'un voyage et de transfert important.
3-10-11-15-29-37

LION

24 JUILLET AU 23 AOÛT

Vous serez très puissant. Amour: vous serez sensible à votre entourage. Santé: votre santé intérieure vous demande beaucoup. Travail: votre situation s'améliore.
11-12-23-24-31-41

VIERGE

24 AOÛT AU 23 SEPTEMBRE

Vous faites preuve d'une ténacité exemplaire. Amour: vous savez ce que vous voulez. Santé: n'abusez pas de vos forces. Travail: vie professionnelle très active.
10-16-22-27-34-49

BALANCE

24 SEPTEMBRE AU 23 OCTOBRE

Vous sentez un grand besoin de compréhension, vous avez raison. Amour: vous vivrez des moments extraordinaires. Santé: amélioration. Travail: excellente période pour entreprendre vos projets.
9-12-14-39-44-45

SCORPION

24 OCTOBRE AU 22 NOVEMBRE

Vous aurez à vivre de grandes choses dans lesquelles vous devrez rester vigilant. Amour: vous aurez des choses à dire et à accomplir. Santé: circulation à surveiller. Travail: vous réussirez des choses incroyables.
7-13-27-31-47-48

SAGITTAIRE

23 NOVEMBRE AU 21 DÉCEMBRE

Vous vous sentirez évoluer. Amour: beaucoup de projets qui s'accompliront, vous en serez ravi. Santé: soyez attentif à votre système nerveux. Travail: votre intelligence fonctionne à merveille.
10-11-12-36-42-45

CAPRICORNE

22 DÉCEMBRE AU 20 JANVIER

On vous demandera d'accomplir beaucoup de choses. Amour: favorable au dialogue. Santé: prenez le temps de vous détendre. Travail: vous aurez à prendre de nouvelles responsabilités.
5-7-10-19-27-35

VERSEAU

21 JANVIER AU 19 FÉVRIER

Vous devez faire appel à votre nature persévérante. Amour: le climat sera un peu variable. Santé: attention aux virus. Travail: aucun problème de ce côté.
10-20-23-25-32-41

POISSONS

20 FÉVRIER AU 20 MARS

Vous cherchez le prestige. Amour: période idéale pour échanger vos sentiments. Santé: vous résistez aux virus. Travail: excellent résultat.
1-7-12-25-30-47

L'ÉGLISE D'ICI

À l'église Sacré-Coeur d'Iberville

Horaire des vendredis d'adoration
du Très Saint-Sacrement!

1^{er} décembre, 15 heures: 1^{er} vendredi
du mois «Réparation au Coeur de Jésus».

8 décembre, 14 heures: fête de l'Im-
maculée-Conception «Hommage et
Louanges à Marie».

15 décembre, 14 heures: la Divine
Miséricorde «Jésus Miséricordieux».

22 décembre, 15 heures: adoration
méditative «La Sainte Famille de Naza-
reth», «Et Le Verbe s'est fait chair».

29 décembre, 15 heures: «Action de
Grâce» pour l'année jubilaire.

Bienvenue à tous!

«Venez, adorons-Le, tous».

Préparons Noël, temps de Lumière...

Pour que rejaillisse l'Espérance,

Un Sauveur nous est donné.

Jocelyne Godin ■

Noël, c'est un cadeau!

Au terme de cette année, année du
Jubilé, où nous avons célébré le
2000^e anniversaire de la venue du Fils
de Dieu sur notre terre, rendons grâce
au Seigneur pour cette rencontre inti-
me avec Lui et pour ce que nous avons
partagé avec ceux et celles placés sur
nos routes respectives.

Continuons ce qui est amorcé pour
dire au monde, en ce nouveau millé-
naire, que Jésus est vivant.

Afin de bien nous préparer à cette
mission, il y aura, dimanche le 3 dé-
cembre de 13 heures à 16 heures, ado-
ration silencieuse au Centre de ressour-
cement spirituel, 80, rue Lajeunesse,

Saint-Jean-sur-Richelieu.

Le Seigneur t'attend à ce moment
privilegié et viens demander la paix, la
justice et l'amour pour toi et ta famille.

Rita et Lionel Pinard, responsables

Fraternité eucharistique Julien Eymard

Soirée de réflexion sur la fête de Noël

Le Service d'entraide Vie Nouvelle in-
vite toutes les femmes intéressées à
une soirée de réflexion sur la fête de
Noël. Au cours de cette rencontre, cha-
cune de nous sera invitée à découvrir ce
qui est source de lumière dans sa vie.

l'origine de la fête de Noël, ensemble
nous retracerons dans les périodes d'obs-
curité de nos vies ce qui a été renaissance
de la lumière et lueur d'espérance.

Que tu sois en pleine période de noir-
ceur, que tu sois habitée par la souffran-
ce ou que tu sois dans la joie rayonnante,
tu es la bienvenue à cette soirée. Il y a
de la place pour toutes!

Le mercredi 6 décembre, de 19h30 à
22 heures, accueil dès 19 heures au Cen-
tre diocésain (salle Bernard Hubert), 740,
boul. Sainte-Foy, Longueuil (par la porte
du stationnement). Monique Gilbert et
des invitées spéciales.

Informations: au poste 260 aux numé-

ros suivants: 450-679-1100, 514-990-
9412, 1-800-812-1508. ■

L'immaculée Conception

À l'église du Sacré-Coeur d'Iberville,
12^e Avenue, nous soulignons d'une
manière spéciale cette fête mariale.

Dès 14 heures, nous prierons le Rosaire -
Confession, témoignage et Eucharistie -
Consécration à Marie.

Bienvenue à tous! ■

Déjeuner chantant à Saint-Noël-Chabanel

Les membres du Conseil de fabrique
de la paroisse Saint-Noël-Chabanel
d'Iberville vous invitent à un déjeuner
chantant qui aura lieu le dimanche 10

décembre 2000, de 10 heures à 13 heu-
res. À cette occasion, le Choeur DO - RÉ
présentera deux courts concerts, l'un à
10h30 et l'autre à 12h15.

Vous pourrez déguster croissants, muf-
fins, brioches, beignes, cretons, pain,
fromages, confitures, fruits... jus et bois-
sons chaudes.

Les billets sont offerts à 6 \$ pour les
adultes et les adolescents, à 3 \$ pour les
jeunes du primaire; c'est gratuit pour les
tout-petits. Le Père Noël (le vrai) viendra
nous visiter, il remettra une surprise à
chaque enfant. Un service de garde gra-
tuit sera offert sur place.

Nous profiterons de l'occasion pour
souligner le travail et remercier les quel-
que 300 bénévoles de la paroisse qui se
dévotent dans plusieurs organismes pas-
toraux. Trois paires de billets seront ti-
rées; elles seront un laissez-passer pour
notre prochaine activité de finance-
ment.

Nous vous rappelons d'autres coor-
données. L'activité se déroule au sous-sol
de l'église Saint-Noël-Chabanel, 828, 1^{re}
Rue (stationnement) ou entrée du 815,
2^e Rue, à Iberville. Des informations sup-
plémentaires pourront vous être don-
nées au secrétariat, au 347-4941. ■


Le service d'entraide
Vie Nouvelle
Centre de femmes



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

EN CAS D'URGENCE

VOS YEUX

Pour avoir la route à l'oeil (fin)



CÉLINE ÉTHIER

Nous terminons cette semaine notre série de chroniques portant sur la conduite et la vision. Nous aurons fait le tour de la plupart des habiletés nécessaires pour conduire après avoir parlé de la bonne vision à distance, le champ de vision, la vision stéréoscopique, la sensibilité aux contrastes, en ajoutant cette fois la vision des couleurs, la résistance à l'éblouissement et la bonne coordination des yeux.

La vision des couleurs n'est pas sans importance lorsqu'on pense à conduire un véhicule. Comme pour la vision stéréoscopique (en trois dimensions), les normes ne sont cependant pas les mêmes pour les «conducteurs ordinaires» que nous sommes et pour les gens qui gagnent leur vie en conduisant (poids lourds, véhicules d'urgence, voitures taxi, etc.). La très, très grande majorité des gens ont une vision des couleurs suffisante pour être capable de différencier le feu rouge du feu vert. C'est un minimum... Évidemment, la position des feux peut aider à faire la différence: le rouge, le jaune et le vert sont toujours placés dans le même ordre, faisant intervenir d'autres paramètres que la seule reconnaissance des couleurs.

La résistance à l'éblouissement n'est pas

un paramètre qui est mesuré et quantifié pour obtenir un permis de conduire. Toutefois, l'aisance avec laquelle on conduit, surtout à la noirceur, est fortement liée à notre capacité de se remettre rapidement d'un éblouissement. La plupart des gens sont beaucoup moins à l'aise de conduire la nuit, en partie à cause des éblouissements. Lorsqu'il fait noir, notre pupille (petit trou noir au centre de l'iris) est dilatée de façon à laisser entrer davantage de lumière dans l'oeil. Un oeil qui serait extrêmement sensible à une forte dose de lumière pourrait prendre davantage de temps à revenir à la normale, causant ainsi un malaise évident au conducteur aveuglé.

Tout le monde ne réagit pas de la même façon à une forte exposition à la lumière. La rétine de certaines personnes est plus facilement déstabilisée, et pour une période plus longue, que la rétine de d'autres. Il existe des moyennes de temps, établies comme étant la normale, pour que l'oeil recouvre sa capacité de voir. Si votre oeil prend beaucoup plus de temps que la moyenne pour revenir à sa vision normale, il est certain que vous ne serez pas très à l'aise pour conduire le soir, lorsque les phares des autres voitures vous éblouiront.

Évidemment, chacun vit avec sa sensibilité et l'on ne peut pas rendre une rétine moins sensible à la lumière. Il existe cependant des petits trucs qui peuvent aider à

soulager les pauvres conducteurs aux prises avec ce réel problème. On peut résumer tous les trucs en deux mots: «regardez ailleurs!». Si les phares des voitures que vous rencontrez vous éblouissent, ne les regardez pas... La façon la plus sécuritaire de faire cela sans risquer de prendre le champ est de regarder la ligne blanche qui longe l'accotement à votre droite. Pour les quelques secondes nécessaires au passage de l'autre voiture, vous ne risquez aucunement de dévier de votre route et vous serez plus vite en mesure de bien voir devant vous, une fois la voiture passée. Si vous devez rencontrer plusieurs véhicules qui se suivent et qu'il est impossible de ne pas regarder devant vous, essayez de ne pas fixer leurs phares car c'est de là que provient l'éblouissement.

Il nous reste à parler de la coordination des yeux. Nos yeux, au nombre de deux (je parie que vous l'aviez remarqué), forment un système dont les éléments doivent se coordonner pour voir une seule image. Dans les yeux normaux, chacun reçoit une image qu'il envoie au cerveau pour analyse. Le cerveau a pour mission, entre autres, de prendre les deux images et de les unifier. Pour

cela, les deux yeux doivent regarder la même chose; il faut donc qu'ils soient alignés sur la même cible... Si, du jour au lendemain, l'un de nos yeux se mettait à dévier, on verrait double, ce qui est parfaitement incompatible avec la conduite d'un véhicule. Qu'en est-il des gens qui ont un oeil qui louche depuis longtemps? Le cerveau a en quelque sorte «débranché» le circuit et ne s'occupe pas de l'image que cet oeil lui envoie. Cela constitue une adaptation du système, car il serait parfaitement impossible de fonctionner longtemps en voyant double.

On pourrait parler encore longtemps de la vision et de la conduite. Cependant, le but de cette série de chroniques était de faire prendre conscience que, pour conduire, il faut beaucoup plus que voir loin. Ce n'est pas pour rien que les examens exigés pour son permis de conduire ne comportent pas seulement la mesure de la vision au loin.

Si je n'ai pas répondu à toutes les questions que vous vous posiez, ou si vous désirez plus d'information, vous pouvez me joindre au 705, boul. d'Iberville à Iberville, 346-7318. ■

SEXUALITÉ

À l'aube d'une première relation sexuelle...



ISABELLE BRUNELLE

Cette semaine, je réponds encore à du courrier via Internet. J'ai reçu la lettre d'un jeune homme de 19 ans qui s'interroge à l'aube de sa première relation sexuelle.

Ses premières interrogations sont au niveau de la contraception. Il me dit que pour plusieurs raisons, sa blonde ne veut pas prendre la pilule. Peut-être serait-il bon quand même de connaître ses raisons? Sont-elles justifiées?

De nos jours, l'usage de contraceptifs oraux ne représentent pratiquement aucun risque pour la population en général. Un médecin ou une infirmière scolaire pourront répondre à vos interrogations sur ce sujet. Pourquoi ne pas aller voir du côté de la clinique jeunesse du CLSC?

Il me dit qu'il ne voit pas d'inconvénient à porter un condom sauf qu'il enchaîne en parlant du coït interrompu (se retirer du vagin avant l'éjaculation). Il dit qu'il est capable de se contrôler et que sa blonde a confiance en lui pour ça.

Malheureusement pour vous, il s'agit d'une très mauvaise méthode de contraception, car même si l'homme se retire avant l'éjaculation, le liquide pré-éjaculatoire (un liquide clair qui aide entre autres à la lubrification) contient aussi des spermatozoïdes. Il y a donc un risque potentiel de grossesse et aussi de transmission de M.T.S. Même si les deux partenaires sont vierges, il existe un risque de M.T.S. car certaines peuvent se propager par d'autres façons qu'une relation sexuelle avec pénétration. De plus, la pilule seule ne protège pas de M.T.S.

La deuxième interrogation vient selon ce qu'il me dit des hésitations de sa blonde. Elle est d'une autre culture que Québécoise «pure laine» où la virginité jusqu'au mariage occupe une place importante. Elle a été éduquée dans le respect de cette valeur et, de la façon dont je le comprends, croit qu'elle trahira ses origines si elle va à l'encontre de ses valeurs.

Le dilemme des adolescents et des jeunes adultes est de former son propre système de valeur indépendant de celui de ses parents. Évidemment, plusieurs valeurs seront semblables mais l'importance accordée à chacune d'entre elles pourra varier de bien des façons. Le respect et la communication étant la base d'un couple, il n'en tient qu'à vous de prendre une décision par rapport à ce dilemme.

La troisième interrogation est plutôt technique: lors de la première relation sexuelle comment ça se passe. Savoir que cela ne sera fort probablement pas «la» relation sexuelle, celle où votre performance n'aura d'égale que le plaisir de votre partenaire, où pendant des heures et des heures vous vivrez orgasme après orgasme (!); est déjà un bon point de départ.

Ne fixez pas la barre trop élevée pour cette première relation. Le stress sera déjà présent sans qu'en plus on doive y rajouter de la pression inutilement. Trouvez un endroit où tout en étant confortable, vous êtes sûrs de ne pas être dérangés pendant quelques heures (de quoi détendre le climat).

La pénétration se fait habituellement sans douleur lorsqu'il y a une lubrification suffisante (si la lubrification naturelle ne suffit pas, on peut y pallier par un lubrifiant du commerce ou encore utiliser sa salive pendant les relations orales-génitales). On peut aussi détendre le vagin avec des caresses manuelles. Pour ce qui est du sang lors de la première pénétration, on parle habituellement de quelques gouttes, il s'agit de la rupture de l'hymen, qui soit dit en passant peut s'être rompu autrement (chute en vélo, à la gymnastique, par masturbation,...).

En espérant avoir pu vous aider ainsi que ceux et celles pour qui les premières relations sexuelles sont cause d'angoisse. La semaine prochaine, je continuerai à répondre à du courrier.

Vous pouvez me rejoindre par la poste à mon attention à la rédaction du Canada Français au 84, rue Richelieu, St-Jean, J3B 6X3 ou par courriel à i.brunelle@sympati-co.ca. ■

journée Santé

L'ostéoporose

• Identification des facteurs de risque à l'aide d'un questionnaire

• Test de la densité osseuse

• Recommandations sur l'alimentation, l'activité physique et l'opportunité d'un suivi médical

• Infirmière sur place

**Mercredi
6 décembre
de 10 h à 16 h 30**

Prenez rendez-vous
dès aujourd'hui.
Les places sont limitées

Participez à notre
journée santé.
C'est gratuit !



UNIPRIX

PUL0864

FERLAND et PAQUETTE

Place St-Jean • 400, boul. du Séminaire Nord, St-Jean • 348-3787

061941-0226-1

citémax

Perdu dans le monde Internet? Citémax peut vous aider!

Citémax développe des sites web professionnels qui incorporent la technologie dont vous avez besoin pour vous différencier de la compétition. Du bon de commande automatisé au programme « panier d'achat virtuel », des animations impressionnantes à la performance audio, Citémax travaille avec vous pour vous aider à prendre votre place sur le web.

**DÉVELOPPEMENT
DE SITES WEB**

INFOGRAPHIE

**MULTI-
MÉDIA**

**CONTACTEZ-NOUS
Citémax inc.**



Pierre
Marchesseault



Sylvain
Latour



Bernard
Paradis

Une division de : Le Groupe Canada Français

84, rue Richelieu,
Saint-Jean-sur-Richelieu (Québec) J3B 6X2
Tél. : (450) 347-0323