

TRÉSORS DE FAMILLE

Une porcelaine industrielle qui date du début du 20^e siècle



Mario WILSON

Il y a un domaine des arts décoratifs qui surprend toujours par l'immense variété de styles, de couleurs et de techniques de fabrication. C'est celui de la céramique. En effet, la céramique quelle soit grès, porcelaine ou faïence, peut passer par toutes les gammes de couleurs de l'arc-en-ciel.

Les styles à la mode d'une époque donnée, influenceront évidemment cette production, question d'agencer les vases, assiettes décoratives ou simplement les ensembles de vaisselle à la mode du jour. Les céramistes, qu'ils soient artisans ou rattachés à de grandes sociétés, exportent dorénavant leur production à travers le monde et ce, depuis plus de deux cents ans.

Des pièces exceptionnelles

Même si la production atteignant les milliards de morceaux pour la vaisselle commune dite de tous les jours est la plus connue, on ne peut négliger la fabrication des grandes compagnies telles Moorcroft (Angleterre), Limoges (France), ou Lladro (Espagne), et ainsi réaliser les prix astronomi-



Comme des centaines de milliers de ces bols en céramique furent importés aux États-Unis et au Canada, sa valeur marchande ne dépasse pas les 15\$ ou 20\$ chez les antiquaires.

ques que peuvent atteindre certaines pièces de collection. Chez nous les pièces les plus chères sont soit anciennes et artisanales ou encore contemporaines et le fruit de céramistes réputés.

Mentionnons également, les pièces exceptionnelles produites à

Saint-Jean à la fin du 19^e siècle ou les créations artistiques du début de la production de la Céramique de Beauce il y a cinquante ans.

Le bol qui nous intéresse cette semaine est une production européenne qui date du début du 20^e siècle (1920). Il s'agit ici d'une

porcelaine industrielle à décors de décalques, dont la signature de la manufacture sous la pièce nous indique une fabrication polonaise ou tchécoslovaque. Comme des

centaines de milliers de ces bols furent importés aux États-Unis et au Canada, sa valeur marchande ne dépasse pas les 15 ou 20 dollars chez les antiquaires. ●

Les conseils de votre pharmacien

Louise Chouinard pharmacienne



Alopécie

L'alopécie est une chute de cheveux sur tout ou sur une partie du cuir chevelu. La calvitie, quant à elle, est l'absence de cheveux.

Il existe principalement 2 types d'alopécie: l'alopécie androgène et la pelade.

La première se manifeste graduellement. La chute de cheveux est progressive et se situe sur les régions frontales et au sommet de la tête. Elle affecte environ 50% des hommes de 50 ans et 50% des femmes de 60 ans. Chez l'homme, elle peut débuter vers 20 ans. La pelade, quant à elle, se manifeste en une perte soudaine de cheveux en un endroit précis et en général, les cheveux repousseront. Cette forme d'alopécie est souvent reliée à des maladies auto-immunes. L'alopécie androgène serait causée par une forte concentration d'hormones mâles dans les cheveux. Le cycle de croissance pileuse est alors plus court. Les cheveux s'en trouvent plus fins et plus clairsemés. Cette hormone étant plus concentrée chez l'homme que chez la femme, celui-ci en sera plus affecté. Il est à noter qu'à la ménopause, où les hormones femelles sont en décroissance, on voit apparaître chez la femme une plus grande incidence d'alopécie.

Il n'existe pas de façon d'enrayer la perte des cheveux. Chez l'homme, ce phénomène est permanent. Il existe cependant des traitements qui pourront freiner la perte de cheveux. La Finastéride, par exemple, est un médicament pris par voie orale, qui pourra augmenter la quantité de cheveux et peut-être combler les régions clairsemées du cuir chevelu. Ce traitement s'adresse aux hommes. Il existe également un traitement topique, le Minoxidil Solution qui, appliqué sur le cuir chevelu, favoriserait la repousse. Ce dernier peut être utilisé autant chez l'homme que chez la femme.

La greffe de cheveux est également une avenue de correction d'alopécie. Il s'agit de prélèvements de greffons prélevés dans la région de la nuque, que l'on implante dans des zones dégarnies du cuir chevelu.

Plusieurs autres traitements de tout acabit vous sont proposés; vitamines, produits naturels, crèmes... Aucun de ces traitements n'a démontré, hors de tout doute, une efficacité.

Pour tout autre renseignement, veuillez consulter votre pharmacien.

Membre affilié à
ESSAIM
Visitez notre site au
www.essaim.ca

Alain & G.M. Papillon
Pharmaciens

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

348-4931

A PAUSE JARDINAGE

Une chronique sur l'horticulture



Stéphanie DUBOIS
schorticulture@hotmail.com

Lorsque je me suis assise à mon bureau pour écrire cette petite présentation de moi, je ne savais trop quoi écrire. Bien que mon travail soit d'être horticultrice, et que je le considère comme étant le plus beau métier du monde, je me demandais comment je pouvais vous expliquer ce qu'est pour moi cette passion pour l'horticulture.

Quel adjectif ou exemple pourrait être parfait pour décrire cette passion? Est-ce un délice, un régal, un mets exquis, un dessert sublime? Oui, je crois que c'est vraiment ça, un dessert sublime! Imaginez-vous en train de savourer votre dessert préféré. Vous prenez le temps, j'en suis certaine, pour profiter de chacun des morceaux de cette magnifique pâtisserie qui vous fait toujours craquer. Aucun qualificatif, à part peut-être de dire: «Mmm... Que c'est délicieux!», est assez puissant pour décrire ce succulent goût qui vous fait saliver.

Eh bien, ma passion pour l'hor-

ticulture se résume ainsi, à un dessert sublime que je me fais à chaque fois, un bonheur de déguster. Mmm... Quel délice!

Une passion

Qu'il soit question de fleurs, d'arbres, d'arbustes ou même de plantes potagères, pour moi, c'est toujours un immense plaisir de pouvoir partager cette passion que j'ai pour l'horticulture, et d'ailleurs, c'est pourquoi j'en ai fait mon métier.

Depuis que je suis toute jeune que le monde végétal me fascine. Ma mère, ayant toujours eu de magnifiques plates-bandes, et un potager dans lequel il était fort agréable d'aller arracher une carotte ou quelques haricots dès que j'avais un petit creux, a su me faire découvrir et me transmettre les joies du jardinage.

Maintenant que j'exerce cette profession, j'ai moi aussi le désir de transmettre cette passion pour l'horticulture. Étant donné que le domaine des communications est un autre de mes intérêts, ça sera pour moi un bonheur de partager avec vous, par le biais d'une chronique hebdomadaire, mes connaissances sur ce fascinant sujet.

Dans les semaines et les mois à venir, je tenterai de vous transmettre des conseils horticoles utiles qui, j'espère, sauront agrémenter votre plaisir à jardiner. Cette chronique que je vous présenterai semaine après semaine, est pour moi la possibilité de vous offrir un morceau de mon dessert sublime. Ainsi, à chaque chronique, nous aurons le plaisir de déguster chacun de ces délicieux morceaux.

Donc, je vous invite à me transmettre vos suggestions de chroniques, vos commentaires et vos questions. De cette façon, je pourrai aborder les sujets de l'heure ainsi que tout sujet qui sont d'un intérêt pour vous. Sur ce, au plaisir de se retrouver dès la semaine prochaine. ●



A BOUSTIFAILLE

Sandwiches SURPRISES



Michèle JURAN

Les sandwichs n'ont plus cette allure de déjà-vu... on les apprête maintenant avec tous les ingrédients imaginables et on utilise aussi tout un éventail

de pains, que ce soit un pain de seigle, d'avoine ou de maïs ou un pain pita ou un bagel. On suggère même pour la boîte à lunch, un pain aux bananes ou aux courgettes tartiné de fromage à la crème.

Pour des repas légers ou des repas sur le pouce, redécouvrez le plaisir de manger un sandwich appétissant, nourrissant, facile à préparer et surtout prêt en criant...

- 625 ml de chou râpé (2 1/2 tasses)
- 125 ml de céleri finement haché (1/2 tasse)
- 50 ml de poivron vert finement haché (1/4 tasse)
- 50 ml de concombre finement haché (1/4 tasse)
- 2 ml de sel d'oignon (1/2 c. à thé)
- pincée de poivre
- 125 ml de mayonnaise (1/2 tasse)
- 30 ml de crème (2 c. à table)
- 125 ml d'amandes effilées (1/2 tasse)
- tranches de fromage suisse
- tranches de bœuf cuit

Combiner les 6 premiers ingrédients et bien mélanger; au moment de servir, ajouter la mayonnaise, la crème et les amandes. Assembler les sandwichs en utilisant votre pain préféré. Environ 6 sandwichs



Sandwiches au porc

- 15 ml d'huile (1 c. à table)
- 2 escalopes de porc (env. 4 oz/125 g ch.)
- 30 ml de fromage à la crème ramolli (2 c. à table)
- 1 œuf dur finement haché
- 15 ml de moutarde du commerce (1 c. à table)
- 4 tranches de pain de seigle
- feuilles de laitue
- tranches de tomates

Dorer la viande dans l'huile chaude, quelques minutes de chaque côté et retirer du feu; garder au chaud. Mélanger le fromage, l'œuf dur et la moutarde. Faire griller le pain et tartiner le mélange au fromage puis garnir de feuilles de laitue.

Étendre les escalopes sur le pain et agrémenter de tranches de tomates; fermer le sandwich et servir immédiatement. 2 sandwichs

Sandwiches à l'agneau

- 4 pains pitas
- 375 g d'agneau haché (3/4 lb)
- 1 oignon finement haché
- 1 gousse d'ail émincé
- 125 ml de céleri finement haché (1/2 tasse)
- 1 paquet d'épinards hachés, surgelés, décongelés (10 oz/284 g)
- 5 ml d'origan (1 c. à thé)
- sel et poivre
- 125 ml de fromage feta émietté (1/2 tasse)

- feuilles de laitue
- 1 tomate coupée en dés

Couper les pains pitas en deux pour former des pochettes et réchauffer au four. Pendant ce temps, dorer l'agneau dans un peu de gras quelques minutes en tournant et ajouter l'oignon, l'ail et le céleri; continuer la cuisson environ 5 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Égoutter parfaitement les épinards et ajouter au poêlon; bien mélanger. Ajouter l'origan et assaisonner au goût. Cuire pendant 2 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien chaud. Retirer du feu et incorporer le fromage. Bien remuer.

Garnir chaque pochette de pain pita, de feuilles de laitue et du mélange à l'agneau; ajouter des dés de tomates et servir immédiatement. 4 portions

Bagels au bacon

- 4 bagels
- 1 paquet de fromage à la crème (250g)
- 2 échalotes émincées
- feuilles de laitue
- 8 tranches de bacon cuit, coupé en deux
- 1 poivron rouge coupé en rondelles
- rondelles de concombre anglais
- sel et poivre

Couper les bagels en deux. Combiner le fromage et les échalotes et tartiner chaque tranche de cette préparation puis garnir de laitue et de bacon cuit. Déposer ensuite des rondelles de poivrons et de concombres et assaisonner au goût. 4 sandwichs

Astuce Maison

ENCORE DES SANDWICHES...



Les sandwichs peuvent être préparés d'avance et congelés à certaines conditions : badigeonnez d'abord un côté de chaque sandwich de beurre, de margarine ou de fromage à la crème, ce qui empêchera le pain de se détremper. Ensuite, garnissez-le de tranches de fromage ferme comme le cheddar ou le suisse et de viandes froides comme le jambon, le salami, le rosbif, le porc, le dindon, etc. Vous pouvez aussi congeler des sandwichs au poulet, au saumon ou au thon si vous remplacez la mayonnaise par du fromage à la crème. On peut même congeler les sandwichs au beurre d'arachide ! Bien enveloppés, les sandwichs se conserveront jusqu'à deux semaines au congélateur. Mais ne faites pas congeler des sandwichs contenant des œufs durs ou de la mayonnaise. Relevez vos sandwichs de feuilles de laitue en choisissant différentes variétés; romaine et frisée agrémenteront bien vos sandwichs mais le goût sera différent. Essayez aussi d'autres sortes de légumes comme les germes de soya ou de luzerne. Des restants d'omelettes ou de salades, riz, pâtes ou légumineuses, conviendront parfaitement pour farcir un pain pita; toutefois, pour garder au pain sa saveur, garnissez-le de feuilles de laitue avant d'y déposer votre garniture.

Recettes

La Honda Fit offre un volume utilitaire étonnant



Jean-François GUAY

La nouvelle Honda Fit 2007 a été conçue pour s'imposer en tant que leader sur le marché canadien des sous-compactes. Pour ce faire, elle offre un volume de chargement et de rangement hors du commun, un habitacle ultra fonctionnel, une conduite sportive, et de nombreux accessoires de sécurité. Comparativement aux États-Unis où seulement deux versions du véhicule -LX et Sport- seront proposées, le Canada aura droit à une troisième version -DX- destinée aux consommateurs aux budgets plus modestes.

La Fit a d'abord été commercialisée au Japon au cours de l'été 2001 et a immédiatement reçu les éloges de l'industrie automobile japonaise et des consommateurs japonais. En 2002, à l'issue de sa première année de commercialisation, la Fit est devenue le premier véhicule Honda à s'établir au sommet des ventes annuelles du Japon, avec plus de 250 000 voitures vendues. La Fit est désormais vendue dans 117 pays et a remporté de

nombreux prix à travers le monde, y compris celui de «Voiture de l'année» au Japon, en Australie, en Nouvelle Zélande et au Royaume-Uni. La Fit est vendue sous le nom de Honda Jazz en Europe ainsi que dans d'autres pays.

Équipement

Déjà bien implantée et jouissant d'une certaine popularité en Asie et en Europe, la Fit fait ses débuts chez nous équipée de série d'un moteur quatre cylindres VTEC de 1,5 litre et 109 chevaux, de six coussins gonflables, de freins ABS avec EBD, d'une banquette exclusive Magic Seat divisée 60/40 permettant une grande polyvalence.

Par ailleurs, outre la boîte manuelle à cinq rapports de série, une boîte automatique à cinq vitesses est offerte en option. Qui plus est, des sélecteurs de vitesses à palette intégrés au volant sont disponibles sur le modèle Sport à transmission automatique. Selon le constructeur, la consommation

de carburant du véhicule est estimée à 7,3 litres aux 100 kilomètres en ville et à 5,8 litres aux 100 kilomètres sur route.

L'habitacle de la Fit propose un espace passager et utilitaire étonnamment spacieux. Cette caractéristique repose sur la banquette Magic Seat, une banquette arrière innovante divisée 60/40 permettant de rabattre les dossiers ou de relever les assises et de créer quatre configurations de sièges et d'espace utilitaire distincts. Avec tous les sièges en position verticale, la Fit peut accueillir jusqu'à cinq passagers ainsi que tous leurs bagages grâce à un volume du coffre arrière de 603 litres.

À titre de comparaison, le volume du coffre de la Toyota Yaris est

de 228 litres, celui de la Suzuki Swift est de 200 litres, tandis que celui de la Kia Rio est de 447 litres. Lorsque la banquette arrière est entièrement rabattue, le volume de charge de la Fit atteint 1186 litres. Par ailleurs, afin d'optimiser davantage l'espace intérieur, Honda a placé le réservoir à essence vers le centre du véhicule, soit sous le plancher des sièges avant. Ainsi, l'aire de chargement du coffre est relativement basse, ce qui permet d'accroître le volume intérieur.

Puisque Honda nous a imposé un embargo sur nos impressions de conduite jusqu'au 3 avril prochain, nous vous présenterons un essai routier complet au cours des prochaines semaines. ●



La Fit est vendue sous le nom de Honda Jazz en Europe ainsi que dans d'autres pays. Le prix de base débute à 14 980\$.



La banquette arrière «Magic seat» est entièrement escamotable dans le plancher, ce qui offre un volume utilitaire hors du commun pour un véhicule de cette catégorie.



Malgré ses dimensions réduites, l'habitacle de la Fit est accueillant pour les passagers au gros gabarit.

EN VOYAGE AUTOUR DU MONDE

La Patagonie, le paradis des amateurs de plein air



Dominic CADIEUX

Couvrant deux fois la distance qui sépare Montréal de la Floride, le Chili offre toute une variété de paysages. Le nord avec ses hauts plateaux et son désert m'attire, mais j'opte plutôt pour le sud et la fameuse Patagonie, paradis des amateurs de plein air.

Comme notre Grand nord à nous, le sud du Chili n'est pas la région la plus densément peuplée, et les autoroutes pour s'y rendre n'en sont pas vraiment. Je profite donc des tarifs aériens domestiques peu élevés pour me rendre encore plus bas que le 50^e parallèle sud, en pleine Patagonie.

D'abord une brève escale à Puerto Natales, le temps d'organiser un trek dans les sentiers fort courus, ou plutôt marchés, du parc national Torres Del Paine. Deux options majeures s'offrent à celui qui a la chance de se rendre pour quelques jours dans cette portion de la Cordillère des Andes: le circuit «W» qui se fait idéalement en 5 jours, ou le tour complet qui inclut ce même «W» et qui demande jusqu'à 8 jours de trek. Comme il faut tout réserver à l'avance (terrain de camping, transport pour s'y rendre, etc.), impossible de changer d'idée. En ce qui me concerne, je penche pour le «W», un choix que je regretterai tellement j'apprécierai l'expérience au point de vouloir continuer quelques jours supplémentaires.

Temps variable

La veille de mon départ, lorsque

je m'informe des prévisions météo du parc pour les cinq prochains jours, on me rit au nez. Je comprends bientôt que ce n'est pas de l'impolitesse, mais plutôt que le temps là-bas est si variable que l'on peut subir les quatre saisons dans une même journée. Cet état de fait implique que l'on doit s'équiper davantage et prévoir toutes les éventualités. Et qui dit équipements supplémentaires, dit poids supplémentaire sur le dos du marcheur qui doit tout transporter dans son sac à dos.

Quoiqu'il soit possible de s'acheter de la nourriture à certains endroits, et même de coucher dans un lit douillet, je préfère vivre l'expérience la plus authentique possible qui consiste à coucher dans une tente, malgré des nuits autour du point de congélation, et à transporter sa nourriture. Noix, chocolat, salami, pain, nouilles chinoises et beurre d'arachide d'importation achetée à grand prix constitueront l'essentiel de mes repas là-bas. Pour boire, la fonte des glaciers fournira de l'eau pure à tous les randonneurs, s'agit de croiser un ruisseau et le tour est joué.

C'est au travers d'un décor rempli de lamas sauvages, d'une espèce d'autruche et de flamands roses que je pénètre, en autobus, dans ce superbe parc national. Puis, après une croisière sur les eaux bleutées issues de la fonte des glaciers, je me lance enfin dans les sentiers.

Tout un décor

Tel Frodon dans le Seigneur des anneaux, ou n'importe quel héros d'un jeu vidéo, je foule toutes sortes de sentiers et découvre successivement divers types d'environne-



Me voici devant les imposantes Torres del Paine qui s'élèvent à environ 1500 mètres au-dessus de ma tête et qui donnent leur nom au parc national.

ments. Toutefois, ces splendeurs n'ont rien de virtuel et l'on passe d'un éboulis de rochers, à une rivière desséchée, à une forêt aux arbres morts, ou tordus, jusqu'à une montée en cascade. On marche fouetté par les vents, mouillé par la pluie, brûlé par le soleil, mais toujours en extase devant ces paysages enchanteurs. Et peu importe le décor, d'austères pics rocheux suivent et intimident le marcheur tout au long de son trajet.

Sur les sentiers, l'on rencontre tout un éventail de randonneurs, du plus expérimenté, vêtu de North Face ou Arcteryx de la tête aux pieds, jusqu'au plus improvisé, en jean et manteau de cuir... On y entend également toutes les langues, mais tous se saluent du «Hola!» espagnol. Outre plusieurs Européens, de nombreux Chiliens, Argentins et Israéliens foulent les sentiers de cet impressionnant joyau national.

Je reviens de cette randonnée complètement accroc à ces grands paysages naturels. Ainsi, dès le lendemain, je décide de traverser la frontière de l'Argentine l'instant d'une seule journée pour y découvrir l'imposant glacier Perito Moreno, l'un des glaciers dans le monde

poursuivant le plus rapidement son expansion. Pour ceux, qui comme moi, n'ont pas fait d'étude en glaciologie, disons seulement que ce phénomène résulte de la neige qui, dans les sommets montagneux, se compacte et sous son propre poids, devient de la glace. Cette accumulation de neige, puis de glace au sommet, pousse le glacier à s'étendre et à se diriger vers le bas.

Celui que je visite fait maintenant 252 kilomètres carrés de superficie et se fraye un chemin entre deux montagnes. Se faisant, il coupe un lac en deux avec sa façade de plus de cinq kilomètres de large et d'une hauteur au dessus de l'eau de 60 mètres. Outre son imposante façade, il est fascinant d'observer ses fentes et toute la palette de couleurs, allant du blanc au bleu, qu'elles laissent entrevoir. Je lui fais face durant quelques heures, surveillant attentivement que cet amas de glace laisse tomber de ses morceaux dans l'eau du lac. Ce qu'il fera à quelques reprises dans un fracas et un spectacle qui s'apparente à une explosion. Wow!

Punta Arenas

De retour en terre chilienne, je poursuis ma descente vers l'extré-

me sud et m'arrête à Punta Arenas, une ville bordant le détroit de Magellan et d'où partent généralement les excursions vers l'Antarctique.

De cette dernière grande ville chilienne du sud, où le paysage s'apparente de plus en plus à la toundra, j'emprunte un petit zodiac et affronte les vagues du détroit. 45 minutes plus tard, en compagnie d'une dizaine d'autres touristes, je débarque au pays des pingouins, sur l'Isla Magdalena. Située sur une île à quelques kilomètres au large de la Terre de feu, cette colonie regroupe pas moins de 150 000 pingouins.

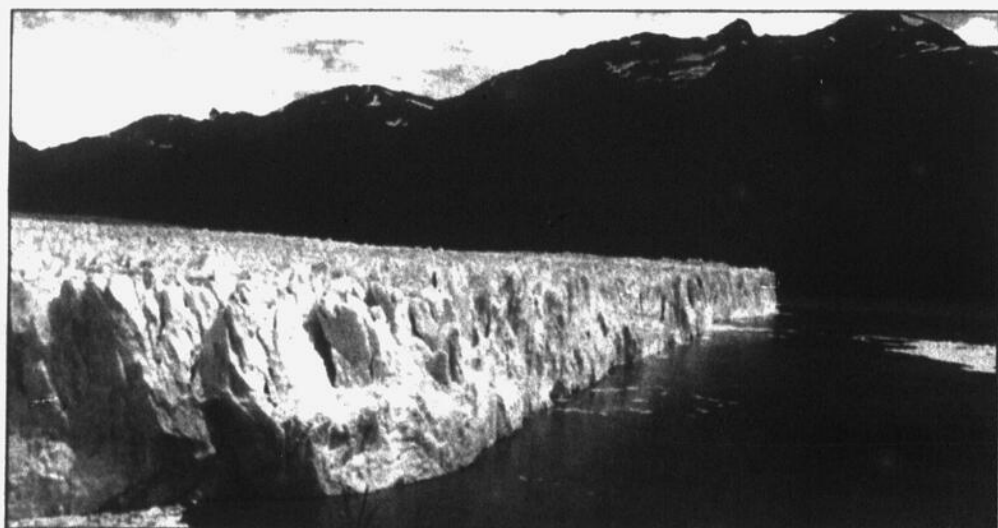
Monogames, les couples viennent s'y reproduire ici à chaque année. L'île est littéralement envahie par ces petites bêtes blanches et noires et leurs rejetons, recouverts d'un pelage gris. Pas un mètre carré, ou presque, sans la présence de ces petits amis.

Alors que je déambule sur l'unique sentier de l'endroit, plusieurs m'observent, inclinant la tête d'un côté, puis de l'autre, ne semblant pas trop comprendre ce que je fais sur leur île. Certains sont couchés dans leur nid creusé dans le sol, alors que d'autres me saluent en criant en coeur. Excité, je les regarde avec attention et éclate de rire lorsque, par exemple, j'en vois deux perdre maladroitement pied en descendant la petite pente qui les mène à la rive. Un enfant dans un magasin de bonbons. Une heure et 85 photos plus tard, je quitte ce monde surréel et reviens sur le continent.

Comme toute bonne chose à une fin, je quitte définitivement le Chili pour l'Argentine. Mon seul bémol par rapport à ce séjour en terre chilienne en est un de logistique. Étant donné que les mois de janvier et février constituent le coeur de leur été, une bonne partie des travailleurs se retrouvent en vacances. Idem pour l'ensemble des étudiants. Tout ce beau monde voyageant pour la plupart dans leur pays, autant les auberges, les autobus que les autres moyens de transport se retrouvent souvent bondés. Pour le voyageur moins organisé qui apprécie la flexibilité de tout réserver à la dernière minute, cette situation peut occasionner maintes frustrations. ●



C'est le genre de paysage et de pics rocheux que l'on peut voir en débarquant dans le parc national Torres des Paine, dans le sud de la Patagonie chilienne.



Une partie du gigantesque glacier Perito Moreno qui s'avance graduellement dans ce lac et qui mesure pas moins de 60 mètres en surface.



Quelques-uns des 150 000 pingouins qui m'ont gentiment reçu lors de mon arrivée sur leur île, au large du houleux détroit de Magellan.

VOS MANETTES...

La troupe de Specter est de retour!



Pierre-Olivier HAMEL

Dans cette nouvelle aventure de *Ape Escape* les singes prennent le contrôle des ondes audiovisuelles. Alors au programme: une chasse aux singes qui vous fera traverser les différents plateaux de télé.

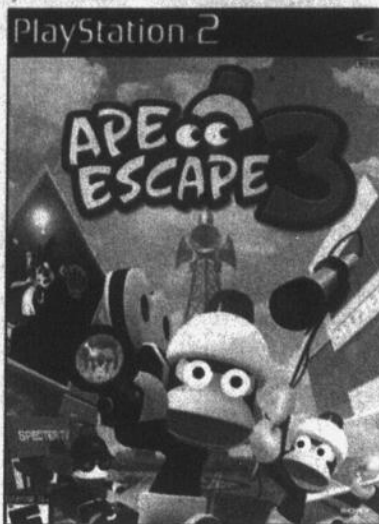
Donc, comme ses prédécesseurs, *Ape Escape 3* de Sony est un jeu d'action. On peut seulement y jouer à un joueur et il est coté «pour tous», quoique déconseillé au moins de 10 ans.

Pour aspirer à la domination du monde, Specter revient avec une armée encore plus grosse qu'avant. De plus, il a créé cinq mégarobots que l'on appelle «Les Wookie Five». Comme je l'ai mentionné précédemment, il prend le contrôle des ondes. C'est à vous maintenant d'annihiler l'objectif du chef des singes.

Toujours armé de votre filet à singes, vous devez vous promener dans les différents plateaux de télévision. Je dois dire à ce sujet que les plateaux sont très bien faits, ils sont vastes et variés. Parfois on est dehors, en forêt, alors que d'autres fois on chasse les singes dans des parcs d'attractions. Sinon, on retrouve des environnements de batailles spatiales, des endroits lugubres, on va même faire un tour dans le Far West et, sans oublier, les studios de télé. Bref, on change constamment de lieu et c'est ce qui fait la force de ce jeu.

Ces changements de décor nous font oublier la simplicité et la facilité de *Ape Escape 3*. Ce qui rend le jeu encore plus intéressant, c'est le fait qu'on y a intégré des personnages célèbres. Évidemment on se retrouve en plein tournage. Il arrive donc parfois que l'on croise un singe qui incarne Superman, Darth Vader, Jason, Cendrillon et cie.

Le but reste cependant le même que dans les autres jeux de la série: on doit capturer un certain nombre de singes par tableau et passer à



Le jeu *Ape Escape 3* marque le retour de Specter.

l'autre. Pour ce faire, on met à notre disposition quelques objets qui aideront à la capture des petits chimpanzés complètement déjantés.

Par exemple, on peut se servir d'un radar à singes, d'un hoola hoop qui détruit tout, d'un sabre laser, d'un lance-pierres ou encore d'une petite voiture téléguidée. De plus, tout au long du jeu, on déblo-

que différentes transformations, qui varient selon le personnage que vous avez choisi au départ. Ces dernières nous permettent de déployer des attaques puissantes ou nous apportent des habiletés spéciales dont on doit se servir pour passer à travers certains tableaux.

Vous devrez être plus vigilant et plus agile que dans les jeux précédents de *Ape Escape*, puisque Specter a vraiment bien équipé ses soldats. Ils sont plus rapides et plus forts. Certains nécessitent qu'on les affaiblisse avant de pouvoir les capturer. Après avoir traversé la vingtaine de tableaux et avoir terminé le jeu à 100%, vous obtiendrez de nouvelles options, dont des mini-jeux, qui soit dit en passant sont vraiment intéressants. On vous offre des jeux de voitures avec lesquels vous devez réussir des temps rapides. Aussi, il y a le mode Challenge qui propose une version du jeu un peu plus difficile et le «Mesal Gear Solid», une sorte de remake du célèbre «Metal Gear Solid». Sony y a repris l'interface et l'ambiance pour en faire un mini-jeu vraiment in-

tense. Également, une fois le jeu terminé dans sa totalité, on met une seconde fin à notre disposition.

Dès que l'on entre dans le jeu, on constate que les créateurs ont fait du bon travail. Les graphiques sont très beaux et très fluides. Les environnements sont peut-être un peu surchargés, mais quand même, c'est plus qu'acceptable, c'est très «cartoon» et on exploite beaucoup l'univers des dessins animés japonais, comme *Dragonball Z* ou *Pokémon*. En plus, différents effets spéciaux nous en mettent plein la vue. Pour ce qui est de l'ambiance sonore, on est dans le plus que bien. Elle ajoute à l'atmosphère déjà «funny» et spéciale du jeu.

Finalement, *Ape Escape 3* est un jeu simple et facile avec lequel il est possible de s'amuser longtemps. En tout, il vous en prendra peut-être 20 ou 30 heures pour finir le jeu. Voilà pourquoi je vous conseille de l'acheter. Juste le «Mesal Gear Solid» en vaut la peine. Enfin, c'est un 8,5 pour *Ape Escape 3*. Capturer de petits singes cinglés est vraiment un passe-temps extraordinaire. ●

VOUS ET VOS ENFANTS

L'abandon peut laisser des blessures



Chantal DAVID
chantaldavid01@hotmail.com

Je reçois régulièrement du courrier de gens qui me demandent des conseils sur différentes problématiques et aussi des courriels qui se retrouvent dans la catégorie des témoignages. Un des sujets que j'ai abordés depuis trois ans a suscité plusieurs lettres. Il s'agit du sujet de l'adoption.

Les gens ne m'ont pas écrit pour me parler de leurs démarches d'adoption ou de ce qu'ils vivent avec leurs enfants adoptés. C'est plutôt le silence de ce côté-là! Non, ce sont des lettres de gens qui ont été adoptés eux-mêmes dans les années 40-50-60 ou 70 au Québec. Ils souffrent encore aujourd'hui de cette séparation à la naissance d'avec la mère naturelle ou biologique. Partout on parle de l'importance de l'attachement dans les premiers mois de vie de l'enfant, de l'allaitement comme contribuant entre autres à former le lien, de l'impact constructif de la stimulation sur le rapprochement entre l'enfant et son parent, des effets positifs d'une grossesse vécue avec un équilibre au niveau santé, nutrition, relations, stress, etc.

Tout le monde est d'accord, les intervenants aussi bien sûr, pour dire que l'enfant qui ne vit pas de stabilité affective et matérielle ne pourra pas développer son sentiment de sécurité et de confiance et

qu'il deviendra plus méfiant envers les gens en grandissant. Mais lorsqu'on veut aborder le sujet des enfants abandonnés à la naissance ou plus tard, il semble exister un tabou encore bien présent même en 2006.

Traumatisant

Je me suis fait répondre par des parents, intervenants ou autres, que les comportements d'enfants qui ont vécu un ou des abandons dans les premiers mois de leur vie ne pouvaient être attribués à cet ou ces événements traumatisants-s, mais ils sont comparés sans cesse aux comportements d'enfants biologiques qui n'ont pas vécu d'abandon concret.

Pourquoi cette difficulté, ce refus de reconnaître la souffrance muette de l'enfant blessé par l'abandon? A-t-on peur que les mères biologiques soient portées au banc des accusées? A-t-on peur de réaliser l'ampleur des impacts d'une telle coupure? Beaucoup de gens sont touchés. Toutefois, les blessures d'abandon sont aussi vécues à travers des trahisons telles l'inceste, la négligence, la toxicomanie des parents bref par des traumatismes ou des situations où le parent laisse tomber son enfant et n'assure plus son bien-être, n'entretient plus sa relation. Est-ce parce qu'il y a beaucoup de gens blessés de ces autres façons qu'un besoin de diminuer l'impact de la déchirure causée par la séparation mère-enfant à la naissance est présent?

L'abandon à la naissance et les conditions de vie dans lesquelles l'enfant sera plongé, vont influen-

cer son développement et il aura à composer avec les conséquences le reste de sa vie.

Des modes défensifs

Je vais vous raconter l'histoire d'une petite fille qui n'avait besoin de rien. Séparée à la naissance de sa mère biologique, elle avait vécu à l'hôpital, en orphelinat dans différents groupes d'enfants en plus de s'adapter à un personnel qui changeait régulièrement. À 6 mois, elle a été adoptée et a changé de décor une fois de plus. Sa mère adoptive a été hospitalisée dans les premières semaines après son arrivée et de nouvelles personnes se sont relayées pour s'occuper d'elle. La petite fille a grandi et au fil des mois, ses parents remarquaient qu'elle n'était pas difficile.

Elle semblait toujours contente et satisfaite de ce qu'on lui donnait.

Raisonnée, elle écoutait sans trop de problèmes. Lorsqu'elle sentait une crise arriver ou qu'une chicanerie éclatait entre ses parents, elle se retirait à l'intérieur d'elle-même, prenait son toutou et semblait coupée de tout lien. Elle ne démontrait aucune réaction. Tout son corps et ses attitudes semblaient dire: «BESOIN DE RIEN». Pour survivre à l'abandon, cette petite fille avait développé un mode défensif où elle se coupait régulièrement de ses émotions, de ses besoins et des autres pour moins souffrir. À l'adolescence, elle est devenue comme un tsunami, imprévisible sous le ciel si bleu et pourtant si dévastatrice comme cette vague immense qui envahit et ravage tout sur son

passage.

Ses parents ne comprenaient plus rien. Eux qui l'aimaient tant et qui la trouvaient si agréable à vivre ne pouvaient penser à un tel revirement d'attitude. Désorientés, ils se rendaient compte qu'ils avaient sous-estimé les effets de l'abandon d'origine et des multiples adaptations que leur petite fille avait dû faire face.

Qu'est-ce que ses parents auraient pu faire de différent? Être conscients des blessures invisibles de l'abandon et ne pas laisser leur enfant seule avec son mode défensif. Accueillir l'enfant dans ses réactions et nommer la souffrance ou l'émotion ou encore le besoin que l'on voit derrière le masque d'impassibilité peut aider l'enfant à se comprendre et à sentir des bras tendus.

Cette fillette aurait de moins en

moins besoin de son mode défensif puisqu'un adulte aurait vu à travers cette protection. Aider l'enfant à verbaliser, à se défaire, sans l'envahir peut l'amener à s'avancer vers les autres, à risquer de demander. Respecter l'enfant et son mode de survie tout en l'invitant à faire confiance.

Dans la prochaine chronique, nous verrons un autre mode de survie à une blessure d'abandon importante. Et je vous ferai part du vécu d'adultes qui entourés de silence face à leur blessure en subissent encore les conséquences. C'est souvent par une démarche thérapeutique ou à travers des lectures qu'ils cheminent.

Bonne quinzaine!

Chantal David, travailleuse sociale
Vous pouvez m'écrire à l'adresse électronique suivante:
chantaldavid01@hotmail.com ●

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

<p>ITALIE CLASSIQUE 15 jours Départ: 8 mai 3 195\$</p>	<p>PAQUES A PARIS 4 NUITS Vol, hôtel, transfert aéroport que plusieurs cadeaux Départ: 16 avril</p>	<p>CIRCUIT EGYPTE CLASSIQUE 15 jours Départ: 7 octobre 24 repas Plusieurs visites Réservez-tôt avant le 30 avril 2 329\$</p>
<p>Costa Del Sol Départ: 1er novembre Accompagné par Anne-Marie Dupuis En studio tout équipé Transport inclus pour aéroport (aller-retour) de Saint-Jean S.V.P. Demandez Héloïse 22 jours 1 638\$</p>	<p>1 049\$ OU 1 229\$</p>	<p>DERNIERE MINUTE CROISIERE Départ de New-York le 2 avril Incluant autocar de Saint-Jean 999\$</p>

Permis de Québec

ASTROLOGIE

Les prévisions
de la semaine avec
Madame Minou

Semaine du 29 mars
au 4 avril 2006

BÉLIER

21 MARS AU 20 AVRIL

Vous pouvez vous sentir très bien avec vous-même. Vous avez la possibilité de vivre les choses avec bonheur. La planète Mercure vous donne beaucoup d'idées nouvelles.

TAUREAU

21 AVRIL AU 20 MAI

Vous savez comment agir pour que tout soit bien. Vous avez la capacité de mettre de l'harmonie partout. Cela est très beau. Cela vous est bénéfique.

GÉMEAUX

21 MAI AU 21 JUIN

Ne soyez pas de mauvaise humeur. La planète Vénus vous réserve de belles choses dans le domaine des sentiments. Vous en serez très heureux.

CANCER

22 JUIN AU 23 JUILLET

Vous êtes dans une période où tout prend un sens nouveau. Vous savez réagir correctement face à plusieurs problèmes. Cela est merveilleux.

LION

24 JUILLET AU 23 AOÛT

Vous allez vers des situations qui vous apporteront une grande paix morale. La planète Jupiter fait que vous serez capable de faire la part des choses dans plusieurs domaines.

VIERGE

24 AOÛT AU 23 SEPTEMBRE

Vous avez beaucoup d'espoir. Semaine qui vous apporte des réponses à des choses importantes. Vous serez très fier de vous.

BALANCE

24 SEPTEMBRE AU 22 OCTOBRE

Semaine qui fait que vous avez vos énergies vers votre vie à deux. Vous voulez vraiment que tout soit magnifique. Cela est primordial pour vous.

SCORPION

23 OCTOBRE AU 22 NOVEMBRE

Vous vivez tout d'une manière très mature. La planète Saturne vous rend capable de vraiment savoir ce qui peut vous donner de la stabilité.

SAGITTAIRE

23 NOVEMBRE AU 21 DÉCEMBRE

Vous entreprenez des choses qui vous apporteront une grande paix morale. La planète Pluton fait que vous vivez tout d'une façon très profonde. Cela est vraiment essentiel pour vous.

CAPRICORNE

22 DÉCEMBRE AU 20 JANVIER

Vous avez des chances extraordinaires de réussite. Vous savez ce qui peut vous apporter de la satisfaction. Cela exige beaucoup de réflexions.

VERSEAU

21 JANVIER AU 18 FÉVRIER

Semaine de grandes discussions. Le Nœud Sud (nœud descendant de la lune) fait que vous ne devez pas vous inquiéter pour des choses sans valeur.

POISSONS

19 FÉVRIER AU 20 MARS

Vous allez vers des situations où vos sentiments seront placés au premier plan. Vous serez capable de très bien les vivre. Tout vous apportera de grandes émotions intérieures.

DANS VOTRE ASSIETTE

Les régimes minceur scrutés à la loupe



Sylvie LAROCHÉ

Plusieurs clients m'interrogent sur la «qualité» de certains régimes minceur. Le site Internet Extenso: Centre de référence sur la nutrition humaine a justement fait le point sur la question. J'en profite donc pour vous en présenter les grandes lignes.

Votre régime est-il sécuritaire pour votre santé? Pour le savoir, vous n'avez qu'à remplir le questionnaire suivant en répondant par un oui ou par un non:

1. Le régime vous promet-il une importante perte de poids en peu de temps?
2. Le régime vous impose-t-il un menu fait à l'avance pour un large groupe?
3. Comporte-t-il un programme d'exercice sécuritaire qui puisse s'intégrer de façon permanente dans votre vie?
4. Le régime fournit-il moins de 1200 calories?
5. Le régime vous permet-il de consommer du pain, des pâtes ou du riz?
6. Le régime vous permet-il de manger de 2 à 3 portions de produits laitiers (lait, yogourt, fromage) chaque jour?
7. Pouvez-vous manger des légumes à volonté?
8. Le régime prévoit-il de 2 à 3 portions de viande ou de substitut de viande par jour?

Réponses souhaitées

1) NON. Peu importe le type de régime, il doit absolument encourager une perte de poids lente, c'est-à-dire de 0,5 à 1 kg (1 à 2 lb) par semaine. Autrement, une perte trop rapide peut entraîner

une perte osseuse et même augmenter le risque de lithiases biliaires (pierres aux reins).

2) NON. Le seul moyen de réussir à suivre un plan alimentaire c'est si, en premier lieu, il a été créé de façon à répondre à vos goûts, préférences et besoins, et non à ceux d'un groupe. De plus, le plan doit être flexible et modifiable en cours de route.

3) OUI. Pour doubler ses chances de réussite, il est très important d'inclure un programme d'exercice physique à sa routine. La pratique d'activité physique est indispensable au maintien du nouveau poids corporel.

4) NON. Seuls les régimes qui fournissent plus de 1200 calories sont favorables au maintien de la santé et de la perte de poids. Autrement, vous risquez de souffrir d'une déficience en vitamines et minéraux, d'avoir mauvaise mine, d'être épuisé, etc.

5) OUI. Un plan alimentaire bien équilibré doit comporter tous les groupes d'aliments, y compris les pains, les pâtes et le riz. L'essentiel, c'est de choisir les versions à grains entiers par exemple le pain et les pâtes de blé entier ou le riz brun. En plus de fournir des fibres, des vitamines et des minéraux, ces aliments aident au contrôle du poids et de l'appétit. On entend souvent dire - à tort - que ces aliments sont engraisants, mais le réel problème réside surtout dans la façon dont on les apprête (pain au beurre à l'ail, pâte Alfredo, riz frit, etc.).

6) OUI. On le sait, les produits laitiers figurent parmi les aliments qui assurent la santé des os et des dents. Aussi, selon certaines études, on associerait même un régime riche en calcium (provenant principalement des produits laitiers) avec une diminution du gras corporel. Consommer 3 portions de pro-

duits laitiers réduits en matières grasses par jour, c'est simple comme bonjour: un verre de lait le matin, un morceau de fromage au dîner et un yogourt en soirée suffisent!

7) OUI. En plus de fournir très peu de calories, les légumes sont faibles en matières grasses et rassasiant, alors pourquoi s'en passer? Ajoutez-les à vos salades, sandwiches, soupes, ragoûts, etc.

8) OUI. On le sait, les protéines et le fer contenus dans la viande, la volaille, le poisson, les oeufs et les légumineuses sont essentiels au maintien de la masse musculaire et du niveau d'énergie. De

préférence, choisissez des coupes de viandes maigres, et favorisez des méthodes de cuisson faibles en gras.

Pour ceux et celles qui aimeraient évaluer leur régime alimentaire, je vous invite à faire ce test en ligne au: http://www.extenso.org/tests_quiz/test02.php.

N'hésitez pas à compléter le Bilan médico-nutritionnel sur le site www.harmoniesante.com. Vous connaîtrez votre poids santé et obtiendrez un bilan de santé globale. Pour des informations, contactez-moi au (450) 358-2002. Bonne santé! ●

ALCOOL

Un alcoolique, qu'est-ce que c'est?

Tout d'abord nous tenons à insister sur le fait que l'alcoolique n'est pas une espèce de «déchet social» comme quelques-uns sont portés à le croire. Il arrive assez fréquemment que la chose se présente, mais pour être alcoolique, il n'est pas nécessaire de se rendre à ce stade. Ce qui est le plus important, c'est qu'on doit considérer l'alcoolique comme un malade semblable au diabétique, au tuberculeux ou au cardiaque.

Un alcoolique est une personne affectée dans son travail, dans ses relations sociales familiales ou sociales, par un usage indéré, périodique ou continu, des boissons enivrantes.

La condition physique et mentale de l'alcoolique est tellement affectée que ses relations au travail et dans sa famille sont particulièrement troublées. Le dommage n'est peut-être pas encore accompli mais ce n'est qu'une question de temps. En conséquence, une telle personne est alcoolique, et pour elle, le fait d'arrêter de boire est une nécessité qui s'impose.

Est-ce un déshonneur?

Nous considérons qu'être alcoolique n'est ni un honneur ni un déshonneur! La médecine et la psychiatrie reconnaissent que

le penchant presque irrésistible à boire est bien autre chose que le désir de satisfaire un caprice et que la nécessité d'absorber de l'alcool ne peut être vaincue par une thérapie médicale ordinaire ou le simple exercice du pouvoir de la volonté.

Certaines théories veulent que la cause de l'alcoolisme réside dans une disposition chimique particulière de l'organisme engendrant une tendance physique spéciale. D'autres prétendent que c'est un manque de maturité ou de stabilité et qu'il existe une déficience quelque part dans le caractère. Tout ceci peut être entièrement ou partiellement véridique.

Pour simplifier le problème, nous assimilons l'allergie à l'alcool pour l'alcoolique à celle du sucre pour le diabétique. Chez les A.A. nous offrons à l'alcoolique un nouveau mode de vie et une nouvelle façon de faire qui lui permettra de maîtriser l'obsession mentale et de vivre heureux sans alcool.

Vous seul pouvez décider si vous avez un problème d'alcool ou pas. Si la réponse est oui et si vous voulez en savoir davantage, téléphonez-nous au 450-347-6580. Si vous désirez en parler, écrivez-moi à marcelanonym@yahoo.ca. ●

Ambulance, police, pompiers :	911
Sûreté de Québec (urgences) :	310-4141 (4141 cellulaire)
Info-Santé :	(450) 349-3000
CLSC-CHSLD Champeigne de la Vallée des Ferts :	(450) 358-2572
Croix-Rouge (urgences aînées) :	1 877 362-2433
La ligne parents :	(514) 288-5555
Info-dépression :	1 800 268-0999
Tel-Jeunes :	(514) 288-2266
Protection de la jeunesse :	1 800 361-5310
Drogue - aide et référence :	1 800 265-2626
Centre de prévention du suicide de Haut-Richelieu :	(450) 348-6300
Coup d'Elle (femmes victimes de violence) :	(450) 348-1645
Centre de référence de Grand Montréal :	(450) 627-1375
Centre de référence du Centre d'action bénévole de Saint-Jean-sur-Richelieu :	(450) 347-7527
Centre Claude Bilodeau Algèbres pour jeunes vulnérables :	1-888-633-0411 (450) 248-0411

EN CAS D'URGENCE

Guide 411
Pour et par les gens d'ici

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

Vous voulez
réussir votre

bal de finissants et votre soirée de graduation?

**Réservez
maintenant!**

SOIRÉE DE FINISSANTS ET DE GRADUATION :

Une belle et grande étape de la vie

Enfin, la grande soirée des finissants et de graduation. Voilà des années qu'on y pense. Et que dire des derniers mois qui ont semblé si longs! Enfin, elle arrive. Au fait... serez-vous prête? Nous avons posé cette question à la demoiselle, mais elle s'adresse autant au jeune homme qui l'accompagnera. D'ailleurs, la petite liste des éléments à vérifier qui suit, s'adresse autant à elle qu'à lui!

Une fois que tout aura été réservé et commandé, gardez à l'esprit l'aspect sécuritaire. Il n'y a pas de bon moment pour terminer une soirée sur un drame, mais le soir de notre graduation est vraiment un moment très mal choisi. Alors qu'on veut commencer notre vie adulte sur un bon pied, ce n'est pas le moment pour la finir sur une note triste parce que l'on a perdu le contrôle de notre véhicule ou... de notre personnel!

**À réserver,
à commander**

- Quoi porter :** LA question.
- Coiffeuse :** réserver et décider.
- Fleurs :** dans les cheveux, au poignet ou corsage?
- Souliers :** ouverts ou fermés.
- Esthéticienne :** une ou deux visites?
- Transport :** par taxi ou par limo?
- Et le retour?**
- Photographe :**
- à l'arrivée ou pendant la soirée?

Pour la fête

- Lieu :** salle, hôtel ou grande tente?
- Traiteur :** service à la table ou buffet?
- Décorations :** ballons, fleurs, etc.
- Animation :** orchestre ou disco?



Magie

concept
Coiffure et Esthétique

Créations

LA MAGIE DU PRINTEMPS APPORTE LE CHANGEMENT



Pose d'extensions
au gré de vos
fantaisies

Merci
à toute
notre
clientèle

Pensez à vos
sandales...
Offrez une
pédicure
à vos pieds!
Nouvelle
saison=épilation

Véronique Guérin
Esthéticienne, électrolyste



Notre équipe de
coiffeuses-stylistes
vous attend!

Inspiration

553, boul. du Séminaire Nord
Saint-Jean-sur-Richelieu 359-6660

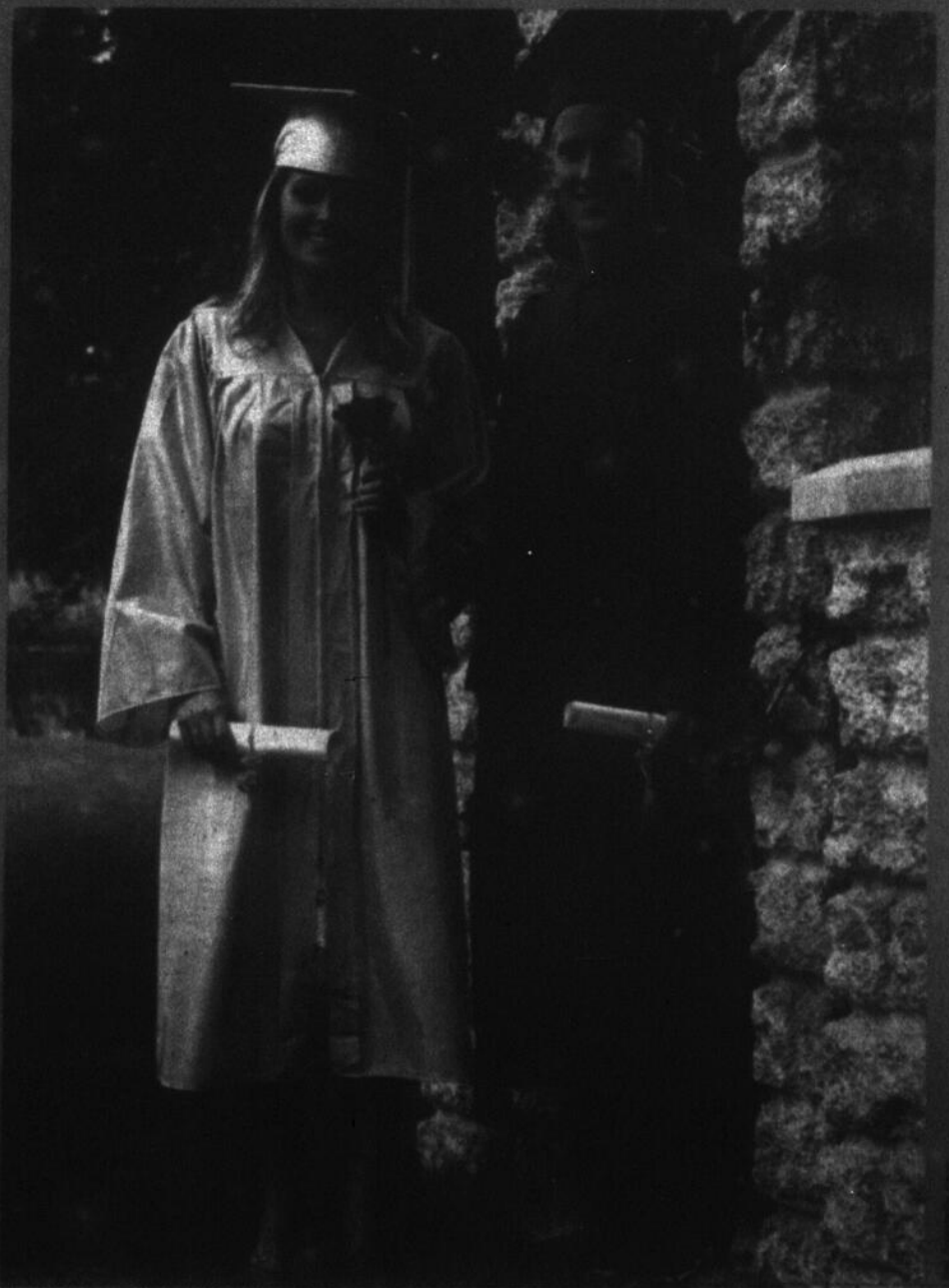
PRINCE & PRINCESSE d'un jour

Vente et location

- Robe de graduation
- Toxedo

Prix très compétitifs

213, chemin Sainte-Catherine Saint-Constant
(450) 635-5758 • 1-866-635-5758



ASTROLOGIE

Les prévisions de la semaine avec **Madame Minou**

Semaine du 29 mars au 4 avril 2006

BÉLIER

21 MARS AU 20 AVRIL
Vous pouvez vous sentir très bien avec vous-même. Vous avez la possibilité de vivre les choses avec bonheur. La planète Mercure vous donne beaucoup d'idées nouvelles.

TAUREAU

21 AVRIL AU 20 MAI
Vous savez comment agir pour que tout soit bien. Vous avez la capacité de mettre de l'harmonie partout. Cela est très beau. Cela vous est bénéfique.

GÉMEAUX

21 MAI AU 21 JUIN
Ne soyez pas de mauvaise humeur. La planète Vénus vous réserve de belles choses dans le domaine des sentiments. Vous en serez très heureux.

CANCER

22 JUIN AU 23 JUILLET
Vous êtes dans une période où tout prend un sens nouveau. Vous savez réagir correctement face à plusieurs problèmes. Cela est merveilleux.

LION

24 JUILLET AU 23 AOÛT
Vous allez vers des situations qui vous apporteront une grande paix morale. La planète Jupiter fait que vous serez capable de faire la part des choses dans plusieurs domaines.

VIERGE

24 AOÛT AU 23 SEPTEMBRE
Vous avez beaucoup d'espoir. Semaine qui vous apporte des réponses à des choses importantes. Vous serez très fier de vous.

BALANCE

24 SEPTEMBRE AU 22 OCTOBRE
Semaine qui fait que vous avez vos énergies vers votre vie à deux. Vous voulez vraiment que tout soit magnifique. Cela est primordial pour vous.

SCORPION

23 OCTOBRE AU 22 NOVEMBRE
Vous vivez tout d'une manière très mature. La planète Saturne vous rend capable de vraiment savoir ce qui peut vous donner de la stabilité.

SAGITTAIRE

23 NOVEMBRE AU 21 DÉCEMBRE
Vous entreprenez des choses qui vous apporteront une grande paix morale. La planète Pluton fait que vous vivez tout d'une façon très profonde. Cela est vraiment essentiel pour vous.

CAPRICORNE

22 DÉCEMBRE AU 20 JANVIER
Vous avez des chances extraordinaires de réussite. Vous savez ce qui peut vous apporter de la satisfaction. Cela exige beaucoup de réflexions.

VERSEAU

21 JANVIER AU 18 FÉVRIER
Semaine de grandes discussions. Le Nœud Sud (meud descendant de la lune) fait que vous ne devez pas vous inquiéter pour des choses sans valeur.

POISSONS

19 FÉVRIER AU 20 MARS
Vous allez vers des situations où vos sentiments seront placés au premier plan. Vous serez capable de très bien les vivre. Tout vous apportera de grandes émotions intérieures.

DANS VOTRE ASSIETTE

Les régimes minceur scrutés à la loupe



Sylvie LAROCHE

Plusieurs clients m'interrogent sur la «qualité» de certains régimes minceur. Le site Internet Extenso: Centre de référence sur la nutrition humaine a justement fait le point sur la question. J'en profite donc pour vous en présenter les grandes lignes.

Votre régime est-il sécuritaire pour votre santé? Pour le savoir, vous n'avez qu'à remplir le questionnaire suivant en répondant par un oui ou par un non:

1. Le régime vous promet-il une importante perte de poids en peu de temps?
2. Le régime vous impose-t-il un menu fait à l'avance pour un large groupe?
3. Comporte-t-il un programme d'exercice sécuritaire qui puisse s'intégrer de façon permanente dans votre vie?
4. Le régime fournit-il moins de 1200 calories?
5. Le régime vous permet-il de consommer du pain, des pâtes ou du riz?
6. Le régime vous permet-il de manger de 2 à 3 portions de produits laitiers (lait, yogourt, fromage) chaque jour?
7. Pouvez-vous manger des légumes à volonté?
8. Le régime prévoit-il de 2 à 3 portions de viande ou de substitut de viande par jour?

- 1) NON. Peu importe le type de régime, il doit absolument encourager une perte de poids lente, c'est-à-dire de 0,5 à 1 kg (1 à 2 lb) par semaine. Autrement, une perte trop rapide peut entraîner

Réponses souhaitées

une perte osseuse et même augmenter le risque de lithiases biliaires (pierres aux reins).

2) NON. Le seul moyen de réussir à suivre un plan alimentaire c'est si, en premier lieu, il a été créé de façon à répondre à vos goûts, préférences et besoins, et non à ceux d'un groupe. De plus, le plan doit être flexible et modifiable en cours de route.

3) OUI. Pour doubler ses chances de réussite, il est très important d'inclure un programme d'exercice physique à sa routine. La pratique d'activité physique est indispensable au maintien du nouveau poids corporel.

4) NON. Seuls les régimes qui fournissent plus de 1200 calories sont favorables au maintien de la santé et de la perte de poids. Autrement, vous risquez de souffrir d'une déficience en vitamines et minéraux, d'avoir mauvaise mine, d'être épuisé, etc.

5) OUI. Un plan alimentaire bien équilibré doit comporter tous les groupes d'aliments, y compris les pains, les pâtes et le riz. L'essentiel, c'est de choisir les versions à grains entiers par exemple le pain et les pâtes de blé entier ou le riz brun. En plus de fournir des fibres, des vitamines et des minéraux, ces aliments aident au contrôle du poids et de l'appétit. On entend souvent dire - à tort - que ces aliments sont engraisants, mais le réel problème réside surtout dans la façon dont on les apprête (pain au beurre à l'ail, pâte Alfredo, riz frit, etc.).

6) OUI. On le sait, les produits laitiers figurent parmi les aliments qui assurent la santé des os et des dents. Aussi, selon certaines études, on associerait même un régime riche en calcium (provenant principalement des produits laitiers) avec une diminution du gras corporel. Consommer 3 portions de pro-

duits laitiers réduits en matières grasses par jour, c'est simple comme bonjour: un verre de lait le matin, un morceau de fromage au dîner et un yogourt en soirée suffisent!

7) OUI. En plus de fournir très peu de calories, les légumes sont faibles en matières grasses et rassasiant, alors pourquoi s'en passer? Ajoutez-les à vos salades, sandwichs, soupes, ragoûts, etc.

8) OUI. On le sait, les protéines et le fer contenus dans la viande, la volaille, le poisson, les oeufs et les légumineuses sont essentiels au maintien de la masse musculaire et du niveau d'énergie. De

préférence, choisissez des coupes de viandes maigres, et favorisez des méthodes de cuisson faibles en gras.

Pour ceux et celles qui aimeraient évaluer leur régime alimentaire, je vous invite à faire ce test en ligne au: http://www.extenso.org/tests_quiz/test02.php.

N'hésitez pas à compléter le Bilan médico-nutritionnel sur le site www.harmoniesante.com. Vous connaîtrez votre poids santé et obtiendrez un bilan de santé globale. Pour des informations, contactez-moi au (450) 358-2002. Bonne santé! ●



Un alcoolique, qu'est-ce que c'est?

Tout d'abord nous tenons à insister sur le fait que l'alcoolique n'est pas une espèce de «déchet social» comme quelques-uns sont portés à le croire. Il arrive assez fréquemment que la chose se présente, mais pour être alcoolique, il n'est pas nécessaire de se rendre à ce stade. Ce qui est le plus important, c'est qu'on doit considérer l'alcoolique comme un malade semblable au diabétique, au tuberculeux ou au cardiaque.

Un alcoolique est une personne affectée dans son travail, dans ses relations sociales familiales ou sociales, par un usage immodéré, périodique ou continu, des boissons enivrantes.

La condition physique et mentale de l'alcoolique est tellement affectée que ses relations au travail et dans sa famille sont particulièrement troublées. Le dommage n'est peut-être pas encore accompli mais ce n'est qu'une question de temps. En conséquence, une telle personne est alcoolique, et pour elle, le fait d'arrêter de boire est une nécessité qui s'impose.

Est-ce un déshonneur?

Nous considérons qu'être alcoolique n'est ni un honneur ni un déshonneur! La médecine et la psychiatrie reconnaissent que

le penchant presque irrésistible à boire est bien autre chose que le désir de satisfaire un caprice et que la nécessité d'absorber de l'alcool ne peut être vaincue par une thérapie médicale ordinaire ou le simple exercice du pouvoir de la volonté.

Certaines théories veulent que la cause de l'alcoolisme réside dans une disposition chimique particulière de l'organisme engendrant une tendance physique spéciale. D'autres prétendent que c'est un manque de maturité ou de stabilité et qu'il existe une déficience quelque part dans le caractère. Tout ceci peut être entièrement ou partiellement véridique.

Pour simplifier le problème, nous assimilons l'allergie à l'alcool pour l'alcoolique à celle du sucre pour le diabétique. Chez les A.A. nous offrons à l'alcoolique un nouveau mode de vie et une nouvelle façon de faire qui lui permettra de maîtriser l'obsession mentale et de vivre heureux sans alcool.

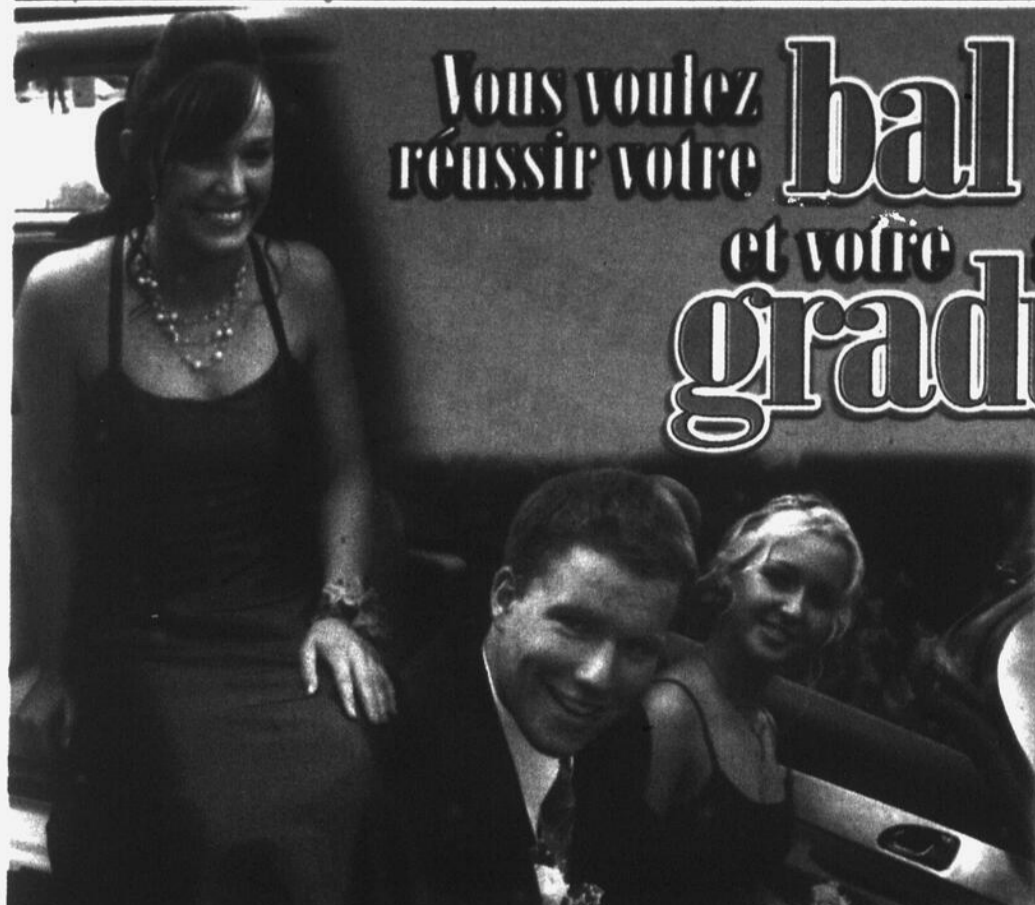
Vous seul pouvez décider si vous avez un problème d'alcool ou pas. Si la réponse est oui et si vous voulez en savoir davantage, téléphonez-nous au 450-347-6580. Si vous désirez en parler, écrivez-moi à marcelanonyme@yahoo.ca. ●



Ambulance, police, pompiers:	911
Sûreté du Québec (urgences):	310-4141 (4141 cellulaire)
Info-Santé:	(450) 349-3000
CLSC-CHSLD Champeant de la Vallée des Ferts:	(450) 358-2572
Croix-Rouge (urgence aînistes):	1 877 362-2433
La ligne parents:	(514) 288-5555
Info-dépression:	1 800 268-0999
Tel-Jeunes:	(514) 288-2266
Protection de la jeunesse:	1 800 361-5310
Drogue - aide et référence:	1 800 268-2626
Centre de prévention de suicide du Haut-Richelieu:	(450) 348-6300
Coup d'Élle (femmes victimes de violence):	(450) 346-1645
Centre de référence du Grand Montréal:	(450) 527-1376
Centre de référence du Centre d'action bénévole de Saint-Jean-sur-Richelieu:	(450) 347-7527
Centre Claude Bilodeau Algonquin pour joueurs compulsifs:	1-866-933-0411 (450) 245-0411

EN CAS D'URGENCE

Le **Guide 411**
Pour et par les gens d'ici
www.leguide411.com
RECHERCHE D'ENTREPRISES - RECHERCHE DE PERSONNES



Vous voulez réussir votre bal de finissants et votre soirée de graduation?

Réservez maintenant!

SOIRÉE DE FINISSANTS ET DE GRADUATION : Une belle et grande étape de la vie

Enfin, la grande soirée des finissants et de graduation. Voilà des années qu'on y pense. Et que dire des derniers mois qui ont semblé si longs! Enfin, elle arrive. Au fait... serez-vous prête? Nous avons posé cette question à la demoiselle, mais elle s'adresse autant au jeune homme qui l'accompagnera. D'ailleurs, la petite liste des éléments à vérifier qui suit, s'adresse autant à elle qu'à lui!

Une fois que tout aura été réservé et commandé, gardez à l'esprit l'aspect sécuritaire. Il n'y a pas de bon moment pour terminer une soirée sur un drame, mais le soir de notre graduation est vraiment un moment très mal choisi. Alors qu'on veut commencer notre vie adulte sur un bon pied, ce n'est pas le moment pour la finir sur une note triste parce que l'on a perdu le contrôle de notre véhicule ou... de notre personnel!

À réserver, à commander

- Quoi porter : LA question.
- Coiffeuse : réserver et décider.
- Fleurs : dans les cheveux, au poignet ou corsage?
- Souliers : ouverts ou fermés.
- Esthéticienne : une ou deux visites?
- Transport : par taxi ou par limo?
- Et le retour?
- Photographe : à l'arrivée ou pendant la soirée?

Pour la fête

- Lieu : salle, hôtel ou grande tente?
- Traiteur : service à la table ou buffet?
- Décorations : ballons, fleurs, etc.
- Animation : orchestre ou disco?



concept f.k.
Coiffure et Esthétique

LA MAGIE DU PRINTEMPS APPORTE LE CHANGEMENT

Magie

Notre équipe de coiffeuses-stylistes vous attend!

Pose d'extensions au gré de vos fantaisies

Merci à toute notre clientèle

Pensez à vos sandales... Offrez une pédicure à vos pieds! Nouvelle saison=épilation

Véronique Guérin
Esthéticienne, électrolyste

Créations

RIDHA Cosmétiques

**553, boul. du Séminaire Nord
Saint-Jean-sur-Richelieu 359-6660**

Inspiration

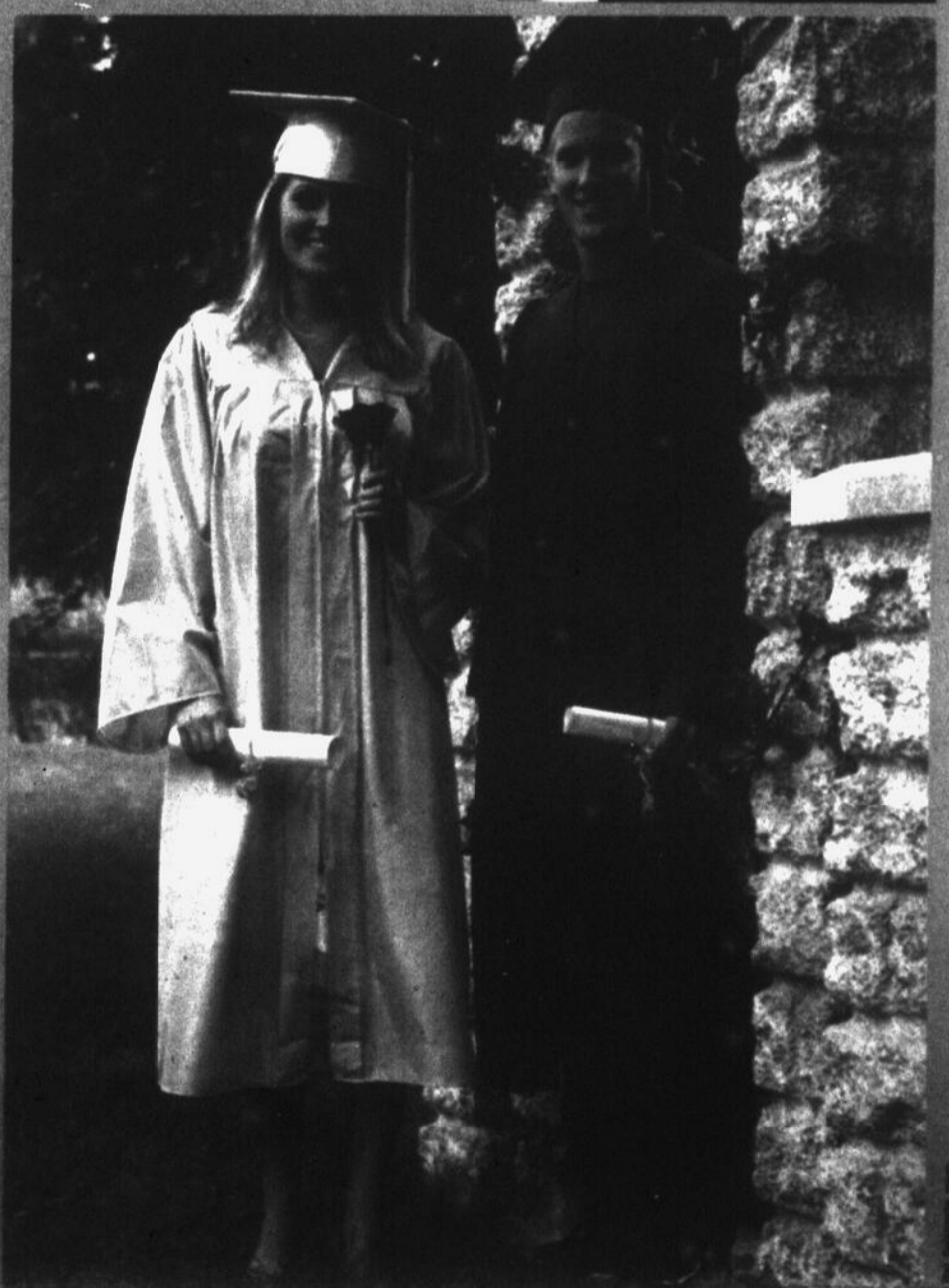
PRINCE & PRINCESSE d'un jour

Vente et location

- Robe de graduation
- Toxedo

Prix très compétitifs

**213, chemin Sainte-Catherine Saint-Constant
(450) 635-5758 • 1-866-635-5758**



C'est la pêche aux aubaines

1 Avril

Projets à fabriquer gratuitement

Gravure sur verre



etchall



**Spéciaux et
Démonstrations
toute la journée**

Verre givré,

Scrapbooking,

Peinture sur verre,

Rouging,

Cartes,

Images repoussées,

Napkins 3D...



* limite de 25 bout.
par client



ART & HOBBY

755 St-Jacques, St-Jean, (450) 347-1517, www.arthobby.ca