

arts & spectacles

Dallas Green, un fascinant créateur de contraste → A2



UN PEU DES LAVIGUEUR DANS

CASINO

DES COÏNCIDENCES ÉTONNANTES ENTRE LES DEUX SÉRIES,
QUI OCCUPENT LA MÊME CASE HORAIRE → A3

Nouveau conservateur d'art contemporain → Le Musée national des beaux-arts du Québec (MNBAQ) accueillera un nouveau conservateur de l'art contemporain, le 12 mai, à la suite du départ à la retraite de Michel Martin. Il s'agit de Pierre Landry, qui a rempli la même fonction pendant 25 ans au Musée d'art contemporain de Montréal (MACM). Il a présidé au redéploiement des collections de ce musée, lors de son déménagement au centre-ville, en 1992. M. Landry se joint à une institution qui a considérablement augmenté ses collections d'art contemporain, qui comprennent 8645 œuvres, qui surpassent maintenant celles du MACM, avec 7176 œuvres. Ce développement remarquable est dû en bonne partie à Michel Martin, qui a travaillé au MNBAQ au cours des 30 dernières années. **Régis Tremblay**



Roy Scheider, le chef de police de Jaws, est décédé → Roy Scheider, l'acteur américain qui avait notamment incarné un chef de police dans *Les dents de la mer*, est décédé dimanche à l'âge de 75 ans. L'acteur est mort à l'hôpital de l'Université de l'Arkansas à Little Rock, selon le porte-parole de l'établissement David Robinson, qui n'a pas divulgué la cause du décès. Leslie Taylor, également porte-parole de l'hôpital, a cependant déclaré que Scheider y subissait depuis deux ans un traitement pour un myélome multiple. **AP**

Roy Scheider (à gauche) dans le célèbre *Jaws* (*Les dents de la mer*)

Dieu merci! gagne de peu → *Dieu merci!* domine, mais de peu, *Tout le monde en parle*: 1 697 000 téléspectateurs ont vu l'émission d'Eric Salvail dimanche, alors que Guy A. en a rallié 1 544 000. Mais c'est *Le banquier* de TVA qui arrive en tête de la soirée de dimanche avec 2 235 000 accros pour le concurrent autiste de 19 ans. La stratégie de TVA de placer *Le négociateur* le vendredi soir n'est pas un succès: seulement 671 000 téléspectateurs l'ont regardée la semaine dernière. À Radio-Canada, *3600 secondes d'extase* recule dans les sondages, ne conservant que 389 000 adeptes. **Richard Therrien**

CITY AND COLOUR

Entre le clair et l'obscur

Kathleen Lavoie
klavoie@lesoleil.com

Dallas. Green. Une ville. Une couleur. City and Colour. Le soir, il électrise les foules avec la décapante formation post-hardcore Alexisonfire. Le jour, il compose à la guitare acoustique de délicates ballades folk pour son projet solo City and Colour. Entre les deux, le Torontois Dallas Green se révèle un créateur fascinant de contrastes. Accentués sur *Bring Me Your Love*, son deuxième album, ces derniers reflètent les états d'âme en montagnes russes d'un musicien partagée entre le romantisme et le pessimisme.

Il y avait déjà plusieurs années que Alexisonfire roulait sa bosse lorsque, en 2005, le guitariste Dallas Green décidait d'enregistrer la petite collection de titres intimistes qu'il avait ébauchés au fil des ans entre les quatre murs de sa chambre. Destinés à nulles autres oreilles que les siennes, ces pièces lumineuses, chroniques de ses échecs amoureux, se voulaient d'abord et avant tout une façon de conserver son propre équilibre face au mur sonore qu'est Alexisonfire, mais aussi d'évacuer les émotions troubles d'un jeune homme en quête de stabilité émotionnelle.

Enregistré de façon artisanale, l'album qui en résultait, *Sometimes* (2005), ne devait paraître qu'à petit tirage et être distribué dans les concerts d'Alexisonfire. À la place, les fans de la formation ont immédiatement embrassé l'effort. Le bouche à oreille et Internet ont fini de sortir le bijou de folk alternatif de la confidentialité.

Sans qu'il ait le temps de réaliser ce qui se passait, Dallas Green vendait plus de 100 000 exemplaires (certification platine) de l'album pour lequel il recevait le prix du public lors des MuchMusic Video Awards 2006 et le Juno de l'album alternatif de l'année en 2007.

«Ce premier album n'était même pas censé voir le jour. C'était un exercice très personnel qui n'était pas destiné à une diffusion grand public. C'est incroyable de constater combien de gens se sont reconnus dans ces chansons!» s'étonnait encore Dallas Green en entrevue au *Soleil* la semaine dernière.

L'auteur et compositeur n'était évidemment pas dans le même état d'esprit lorsqu'il s'est lancé dans la composition du deuxième album de *City and Colour*. Fort du précédent succès et déterminé à refléter avec justesse une période plus sereine dans sa vie, le chanteur et guitariste avait un univers mieux circonscrit en tête.

«De un, je voulais que ce disque touche à des sujets plus larges. Parce que, dans la vie, je n'écris pas que lorsque je suis triste. Je voulais que cet album soit plus optimiste, plus réfléchi et ce, même si son ambiance générale est mélancolique. Je tenais à ce qu'il y ait cette étincelle d'espoir en filigrane. Ça vient probablement du fait que je sois plus vieux. Et parce que je ne suis pas dans la situation où ce serait cohérent d'écrire sur mes déboires amoureux», a soutenu l'artiste, qui partage sa vie depuis quelques années avec la VJ de MuchMusic Leah Miller.

Sur le plan musical, la nouvelle production de *City and Colour* révèle l'affection portée par Green envers les grands *songwriters* de notre époque tels que Dylan, Young, Springsteen. L'authenticité et l'intégrité de leurs démarches trouvent une résonance particulière chez l'artiste qui a voulu s'inscrire dans cette tradition.

«Ce sont de fantastiques raconteurs! Je ne suis pas certain que ce soit mon point fort, en tant qu'auteur et compositeur, mais j'aspire à suivre leur trace. En studio, j'ai fait le choix d'enregistrer la voix et la guitare en même temps pour aller chercher le même genre d'honnêteté dans l'interprétation. Ce n'est que par la suite qu'on a ajouté les autres instruments. Mais je voulais qu'au



Le Torontois Dallas Green se révèle un créateur fascinant de contrastes.

centre, il n'y ait que moi. C'est une façon assez démodée de travailler qui remonte à l'époque où il n'y avait pas d'ordinateur pour tout corriger. L'artiste n'avait pas le choix d'être bon. C'est ce qui me fascine le plus avec les vieux disques de blues. Ce sont parfois les petites erreurs qui donnent tout son caractère à une œuvre», a-t-il estimé.

À partir de ce noyau solide, Dallas Green a ensuite doté les pièces de *City and Colour* d'un enrobage

instrumental comprenant claviers, harmonica, banjo et batterie.

«C'est étrange à dire, mais c'est ce que j'entendais dans ma tête quand j'interprétais ces chansons à la guitare acoustique. Sur l'enregistrement, j'ai été capable de jouer de la plupart de ces instruments. Et puis, j'ai eu un coup de main de Dan Romano de Attack in Black pour la batterie. Il a tout de suite compris ce que je cherchais à faire.»

Un autre artiste dont la collabo-

ration ne passe pas inaperçue sur *Bring Me Your Love* est Gord Downie, des Tragically Hip, qui a prêté sa voix à la pièce *Sleeping Sickness*.

«J'avais rencontré Gord aux prix Juno. Nous avons parlé. Il m'a paru être quelqu'un de vraiment bien. Je l'ai invité et il a accepté sans hésiter! Quand nous avons enregistré sa voix, je ne pouvais m'empêcher de lancer des regards à Don Achen (coréalisateur). Je n'en croyais pas mes yeux! C'était l'un de ces moments dont on rêve quand on pense à faire ce métier.»

Plus mature, la nouvelle production de *City and Colour* s'est en outre attaquée au défi de traiter de l'inépuisable sujet qu'est l'amour de façon positive. Un exploit que bien peu, à l'exception des Beach Boys, ont accompli.

«Dans la vie, je suis quelqu'un de plutôt pessimiste. Je suis toujours angoissé, j'ai toujours peur que quelque chose tourne mal. Ça me fait perdre beaucoup de nuits de sommeil! Mais j'ai voulu, avec ce disque, poser un regard plus serein sur l'amour. Parce que c'est ce que je vis présentement. Je pense qu'il y a de bonnes façons de le faire qui viennent avec la maturité. Il y a quelque chose de très fort et d'assumé dans le fait de dire à quelqu'un qu'on l'aime.»

C'est encore plus vrai quand il s'agit de livrer ces aveux au reste du monde. Dallas Green ne sait pas encore quand il reprendra la route avec les pièces de *Bring Me Your Love*, mais une tournée canadienne est dans sa mire.

«Récemment, j'ai offert quelques spectacles avec Dan à Toronto. C'était vraiment bien! Comme sur le premier disque, il n'y avait que la guitare et moi, je veux faire différent cette fois-ci. Avec un peu de chance, je pourrai m'offrir un groupe de musiciens pour m'accompagner. Sinon, c'est tout aussi bien. Ces pièces ont été écrites lorsque j'étais seul à la guitare et se tiennent encore sous cette forme. Entre les deux, j'aurai le luxe de choisir!»

La reconquête

Kathleen Lavoie

klavoie@lesoleil.com



Notes de musique

aujourd'hui avec *X*, son bien nommé 10^e album original, la chanteuse sera-t-elle en mesure de reconquérir ce marché qui ne lui a jamais réellement succombé?

Ayant fait une parenthèse de quelques années dans sa carrière en raison de problèmes de santé — elle a été diagnostiquée d'un cancer en 2005 —, Kylie Minogue revient cette semaine avec son premier album original en près de cinq ans. Sur cette nouvelle production, elle livre 13 pistes, dont un premier simple accrocheur, *2 Hearts*, enregistrées à Londres, à Stockholm et à Ibiza par des producteurs tels que Guy Chambers, Cathy Dennis, Richard Stannard, ainsi que des nouveaux venus tels que Bloodshy & Avant, l'équipe suédoise derrière *Toxic* de Britney Spears.

Proposant un amalgame des styles de prédilection de la chanteuse, soit la pop, le dance et l'électro, ce 10^e album offre un peu plus que l'habituelle collection de tubes fait sur mesure pour les clubs. Ici, aux airs irrésistibles de la précédente, on a ajouté un peu plus d'ingéniosité sur le plan de la réalisation, notamment dans l'attention portée aux arrangements inspirés des années 80. Cela s'entend particulièrement dans un titre comme *Speakerphone*, avec sa harpe solitaire en introduction, qui s'efface au profit d'un brûlot électro-pop passé dans la boîte à effets.

La diversité est également à l'honneur sur cet album qui semble couvrir toutes les phases de la carrière de la chanteuse. Certains applaudiront à ce pot-pourri d'influences pop, d'autres se désoleront de son manque de cohésion. La question est maintenant de savoir si ce sera suffisant pour séduire le réticent public américain qui ne manque pas de popstars dans sa propre cour avec le Madonna, Britney et autres Christina. Seul le temps le dira!



Kylie Minogue

AUTRES SORTIES

- Blue Highway, *Through the Window of a Train* (Rounder)
- Edie Brickell, *The Heavy Circles* (Dynamite Child)
- British Sea Power, *Do You Like Rock Music* (Rough Trade)
- Deaf Pedestrians, ... and other distractions (Virgin)
- Dread Zeppelin, *Bar Coda* (Cash Cow)
- Idiot Pilot, *Wolves* (Reprise)
- Dave Koz, *Double Feature* (Blue Note)
- Maceo Parker, *Roots & Grooves* (Heads Up)
- The Royal Scots Dragoon Guards, *Spirit of the Glen* (Fontana/Universal)
- Simple Plan, *Simple Plan* (Lava/Atlantic)
- Ashlee Simpson, *Outta My Head* (Geffen)

PALMARÈS DES VENTES AU QUÉBEC

Francophone

- 1- Yann Perreau, *Perreau et la lune: live* (Bonsound)
- 2- Anik Jean, *Le ciel saigne le martyre* (Tacca Musique)
- 3- Ima, *Smile* (Divine Angel)
- 4- Sinik, *Le toit du monde* (WEA)
- 5- Annie Blanchard, *Sur l'autre rive* (Musicor)

Anglophone

- 1- Daniel Desnoyers et artistes variés, *Dan Desnoyers Live At Pacha Club Egypt Sharm El Sheikh* (D-Noy Muzik)
- 2- Mika, *Life in Cartoon Motion* (Casablanca)
- 3- Artistes variés, *Les grands classiques d'Edgar — Encore plus* (Octave)
- 4- Sarah Brightman, *Symphony* (Manhattan)
- 5- Artistes variés, *Grammy Nominees 2008* (Grammy Recordings)

Casino a sa BS millionnaire

Richard Therrien

rtherrien@lesoleil.com



Télévision

Une femme bénéficiant de l'aide sociale remporte la somme de 1300000\$ en jouant aux «machines à sous» au casino. Elle voit sa vie changer du jour au lendemain. Une amie qui l'accompagne contribue au dixième de la somme mise. Elle sera écartée et réclamera sa part du gros lot.

Le portrait n'est pas sans rappeler le destin des *Lavigueur*, la vraie histoire, la série de l'hiver à la télé. Réjean Tremblay n'avait aucune idée du succès que connaîtrait *Les Lavigueur* au moment où il a écrit cette intrigue pour *Casino 2*, qui commence mardi prochain, 21h, à Radio-Canada. Disons que ça ne peut pas mieux tomber, d'autant plus que *Casino* s'installe dans la case horaire des *Lavigueur*.

La nouvelle millionnaire de *Casino* est jouée par Louise Portal, une actrice de talent qu'on a l'habitude de voir dans des rôles de femmes distinguées. Ici, elle se transforme, quitte à ruiner sa grande beauté. Autre transformation pour Bianca Gervais, qui joue sa fille, vulgaire et ingrate, qui dilapide la fortune de sa mère, pour qui elle n'a aucun respect. Elle la traite de grosse, et la mère, naïve et démunie, reçoit les insultes sans broncher.

On suivra le destin de cette famille qui devient riche et qu'on voudra exploiter. L'auteur précise quand même que l'histoire de sa millionnaire sera plus heureuse que le tragique destin des *Lavigueur*. «L'argent peut aussi aider dans la vie», dit-il. La fortune lui attirera de nouveaux «amis», mais aussi un charmant voisin, joué par Manuel Tadros, qui voudra veiller sur elle.

L'intérêt de cette intrigue me fait dire que les personnages secondaires de *Casino* m'apparaissent beaucoup plus intéressants que les principaux. J'ai d'ailleurs hâte de voir comment s'en sortira le joueur compulsif joué magnifiquement par Marc Béland. L'homme a tout perdu et doit 60 000\$ à sa famille. On le verra fréquenter le groupe de thérapie de l'ancienne joueuse Monique Ménard (Geneviève Rioux). Ça ne sera pas facile: l'autopromotion de la série nous le montre arrivant au casino en bombe humaine, une scène qu'on verra à mi-parcours des 10 épisodes de cette nouvelle saison.

La première série datant déjà d'il y a deux ans, il faut beaucoup de mémoire ou avoir visionné les DVD pour se replonger sans tracas dans la suite. Et ce, malgré un récapitulatif en début de premier épisode. Dur de comprendre, entre autres, que Stéphane Du-



La nouvelle millionnaire de *Casino* est jouée par Louise Portal. — PHOTO RADIO-CANADA

mas (Guillaume Lemay-Thivierge) marche maintenant main dans la main avec Kim Dee (Thai-Hoa Le), son ennemi juré de la première saison.

Maintenant directeur général du casino, Antoine Caron (Raymond Bouchard) est chargé par le gouvernement de concrétiser un projet de grand casino. Son défi: faire taire les groupes de pression et influencer les chroniqueurs des journaux en leur faveur. En espérant que le mandat ne compromette pas sa relation avec la psy de l'institution, Maria (Marie-Thérèse Fortin), qui est contre l'idée.

Dumas revient au casino comme pianiste, causant l'inquiétude de sa mère, qui a déjà perdu un mari à cause du jeu. On devine qu'il ne se contentera pas de jouer du piano dans cette institution controversée. Il ira chercher Sandra (Ima), la chanteuse qui a tout perdu depuis ses déboires de la première série. L'agent double Marc Roberge (Daniel Parent), le traître dévoilé, fera tout pour lui prouver son amour.

Mention spéciale à Mahée Paie-ment, efficace dans le rôle d'une préposée au stationnement du casino. Franche, directe, crue. En

général, comme dans la première série, l'auteur ne joue pas dans la dentelle, et son scénario n'est pas à une invraisemblance près. Ajoutez à cela une scène de baise qui arrive comme un cheveu sur la soupe, et vous êtes totalement en terrain connu.

À la réalisation, François Bouvier succède avec talent à François Gingras. Le réalisateur de *Maman Last Call* parvient à donner plus de réalisme aux scènes de casino, qui semblent avoir été tournées au vrai, mais qui ont en réalité été tournées au vieux Forum à Montréal.

Chaque épisode a coûté 800 000\$, une rareté en ces temps de disette télévisuelle. «On s'est réunis avant le tournage pour couper 300 000\$. Deux personnages ont sauté», raconte Réjean Tremblay, qui a dû jouer d'ingéniosité afin de réduire les coûts.

Radio-Canada espère que *Casino* conservera une bonne partie des fidèles des *Lavigueur*. Pour le même diffuseur, Tremblay prépare aussi le retour de *Scoop*, qui deviendrait *Les jeunes loups* si le projet se concrétise. On commence dimanche le tournage de *Lance et compte: le grand duel* pour TVA.

CHOIX TÉLÉ

Marie-Andrée Lemay
Collaboration spéciale

Les Lavigueur, la vraie histoire (dernière)

Après avoir été arrêté pour possession de drogues, Yve accepte enfin de se soumettre à une cure de désintoxication. La santé de Louise se détériore et elle doit être hospitalisée.

21h à Radio-Canada

La promesse

Au cours de la fête pour célébrer le départ en Afrique de Sophie et Jocelyn, Yves vide son sac. Ses révélations sèment la consternation.

21h à TVA

Providence

Helena engage une avocate pour aider Louis à sortir de prison. Maxime reçoit la visite de sa mère et de son présumé fils. Eliot nie être impliqué dans la mort de François, mais Solange a des doutes.

20h à Radio-Canada

Flash

En France, Anne-Marie Withenshaw rencontre l'acteur Thierry Lhermitte qui sera bientôt ici pour le tournage d'*Émilie 7/13*.

18h30 à TQS

BOX-OFFICE, RÉGION DE QUÉBEC

Du 8 au 10 février

Borderline, le premier film québécois à prendre la tête du classement cette année

Pour la première fois de l'année, un film québécois a pris la tête du *box-office* sur le territoire desservi par *Le Soleil*. *Borderline*, avec Isabelle Blais dans le rôle d'une jeune femme écorchée par la vie, a devancé la comédie d'aventures *Chasse au trésor*, avec Matthew McConaughey et Kate Hudson. Champion des deux classements précédents, *Rambo* tombe en troisième place. *Trésor national: le livre des secrets*, doyen du classement après deux mois d'exploitation,

demeure dans le peloton de tête, tout juste devant le thriller d'épouvante *L'œil*, la parodie pour adolescents *Voici les Spartiates* et la comédie dramatique *Maintenant ou jamais*. La comédie *Le fantôme de son ex*, avec Eva Longoria Parker, s'écroule à sa deuxième semaine. Un rang plus bas, après un mois, la comédie romantique *27 robes* fait beaucoup mieux. Le thriller *Introuvable* ferme la marche, après une carrière semblable à son titre... **Normand Provencher**

TITRE	RECETTES WEEK-END	RECETTES CUMULATIVES	NOMBRE DE SEMAINES
<i>Borderline</i>	35 010	35 010	1
<i>Chasse au trésor</i>	31 170	31 170	1
<i>Rambo</i>	23 829	186 174	3
<i>Trésor national : le livre des secrets</i>	12 836	637 791	8
<i>L'œil</i>	12 676	37 422	2
<i>Voici les Spartiates</i>	12 604	97 572	3
<i>Maintenant ou jamais</i>	12 604	140 372	5
<i>Le fantôme de son ex</i>	12 439	33 985	2
<i>27 robes</i>	10 791	110 414	4
<i>Introuvable</i>	9892	62 251	3

Recettes brutes (avec taxes) en dollars canadiens

Source : Cineac www.cineac.ca

163 millions\$ de tableaux de maîtres volés à Zurich

ZURICH — Des tableaux de Cézanne, Degas, Van Gogh et Monet, d'une valeur totale de plus de 180 millions de francs suisses (163 millions \$CAN) ont été volés dimanche lors d'une agression à main armée, dans un musée de Zurich. Le vol a eu lieu à la collection d'Emil Georg Bührle. Cet industriel zurichois a réuni un grand nombre de tableaux européens, notamment issus de l'impressionnisme et du néo-impressionnisme. Le tableau *Le garçon au gilet rouge* de Cézanne figure parmi les œuvres volées. Cézanne a peint ce modèle à quelques reprises autour des années 1890. Les autres versions font partie d'autres collections, dont celle du Musée national des beaux-arts de Washington. Ce vol survient quelques jours après celui de deux toiles de Picasso à Pfaffikon, au bord du lac de Zurich, où les tableaux *Tête de cheval* (1962) et *Verre et pichet* (1944), d'une valeur de plusieurs millions de francs, avaient été dérobés. **AP**



telequebec.tv

CE SOIR 19 H 30

ÇA MANQUE À MA CULTURE

LE RAPPEUR FRANÇAIS SINIK ET LOUIS-PHILIPPE ROBERT SIROIS, AUTEUR-COMPOSITEUR-INTERPRÈTE



MARDI SOIR À LA TÉLÉ										
Réseau	Câb.	19h00	19h30	20h00	20h30	21h00	21h30	22h00	22h30	23h00
11 (SRC)	6	Virginie	La Factice	Providence		Les Lavigueur, la vraie histoire/Fin		Le Téléjournal/ L'envers du décor		La Zone
4 (TVA)	7	La fièvre de la danse		Histoire de filles	Caméra Café	La Promesse		Le TVA 22h		Denis Lévesque
2 (TQS)	13	450, Chemin du Golf	UNE FAMILLE DÉCHIRÉE avec Leslie Hope, Wendy Crewson			Pourquoi?		Le Journal du soir		110% (22h45)
15 (TQC)	8	Gang de rue	...à ma culture	National Geographic		24 heures chrono		Bazzo.TV		... à ma culture
5 (CBC)	12	Coronation Street	Just for Laughs	Rick Mercer Report	This Hour has...	MVP: The Secret Lives of Hockey Wives		The National		The Hour
12 (CTV)	14	Access Hollywood	eTalk	American Idol				Jericho		CTV National News
20 (GLOBAL)	3	ET Canada	Entert. Tonight	NCIS		Big Brother 9/ Début		The Guard		E.T. Canada
22 (ABC)	22	Raymond	Will & Grace	Just for Laughs/ Deux émissions		According to Jim	Carpoolers	Boston Legal		Sex and the City
3 (CBS)	21	CBS News	Entertainment Tonight	NCIS		Big Brother 9/ Début		Jericho		News
Fox	34	Two and a Half Men		American Idol				News	TMZ	Family Guy
5 (NBC)	18	Jeopardy	Wheel of Fortune	The Biggest Loser				Law & Order: SVU		News
57 (PBS)	42	The Newshour		Nova/ Astropies		Rustic Living	Gourmet's Diary	Red Tail Reborn		BBC World News
RDI	19	Dominique Poirier en direct		Gorbatchev, un homme qui a changé...		Le Téléjournal		Le club des ex	Le National	Le Téléjournal
ARTV	31	Mange la ville	Vente de garage	Cabine C/ Janette Bertrand		HIROSHIMA MON AMOUR (1) avec Emmanuelle Riva				
Canal D	20	Biographies: Sean Penn		Les Rescapés		Vidéo Patrouille		Affaires classées/ L'Affaire Tallineau		Vidéo Patrouille
Canal Vie	35	Interventions miracles		Finir...vos dettes	Agence de...	À deux, c'est mieux	Bye-bye Maison!	Décore ta vie	Métamorphose	Oui, je le veux!
Évasion	23	Mordu de la pêche		Le top 10 des spectacles de lumières		La St-Valentin de Philippe Mollé		Échappées belles	Hakuna Matata	
Historia	25	À vos marteaux		Passion maisons		NCIS		Mini-série/ Troie: la cité du trésor perdu		
MusiMax	32	Top5.anglo	Top5.franco	Musicographie/ Steven et Liv Tyler		Plus riche que toi		Hollywood Fantaisies		Mode en vedette
Musique Plus	30	Presquetop5.com	M. Net	InfoPlus	Pop!	...combat des clips	TopRockdeBabu	Hogan a raison	Danger! Bam...	Lutte et Musique
Séries +	24	Hôtel Babylon		Miss Météo	Voisins, voisines	Bones		New York 911		Berlin, Berlin
TV5	15	Toute une histoire		Stratégies animales		La vie est un simple rendez-vous		Arrière-scène	Urbania, Montréal	TV5 Le Journal
Canal Z	26	Les Bouche-trous	Comment c'est fait	The Dead Zone		Medium		Le messager des ténèbres		Le Cobaye
RDS	33	Hockey: Canadiens c. Lightning						Sports 30		Canadiens express
Sportsnet	38	Overtime	Hockey: Sabres c. Sénateurs					Sportsnet Connected		
TSN	28	Hockey: Canadiens c. Lightning					Hockey: Ducks c. Avalanche			
9 T-MAG	10	Voyage Mag	Son et image	Portrait de...	Le camp	Animag	Virage	Virage plus		Loisirs chasse pêche
Vox	9	Académie des mots	Razzia	Premières vues	La relève Juste pour rire	Prenez garde aux chiens	Le 9.5	Angle neuf	Dans le blanc des yeux	Le guide de l'auto
Télétoon	36	Chaotic	Di-Gata	6Teen	6Teen	Les Simpson	Henri, pis sa gang	...du cosmos	South Park	Les Simpson
Vrak-TV	16	Une grenade?	Pièce d'identité	...dans le trouble	70	Smallville		R-Force	Degrassi, nouvelle	...dans le trouble

CINÉMA

Les chiffres indiquent l'appréciation des critiques du SOLEIL; (1) nul; (2) passable; (3) bon; (4) très bon; (5) magistral. Aucun chiffre n'est inscrit si le film n'a pas encore été critiqué par un de nos journalistes.

CINÉPLEX ODÉON BEAUPORT

(661-9494).
Chasse au trésor (1) 13h30, 15h55, 19h30, 21h50 (G).
Borderline (3) 13h15, 16h15, 19h35, 21h55 (16 ans).
Le fantôme de son ex (1) 13h40, 16h 19h25, 21h40 (G).
L'oeil (1 1/2) 13h10, 15h25, 19h05, 21h35 (13 ans).
Non, ce pays n'est pas pour le vieil homme (3 1/2) 15h50, 18h25, 21h (13 ans).
Rambo (1) v.f. 13h25, 15h35, 19h20, 21h25 (16 ans).
Introuvable (2 1/2) 13h20, 15h40, 18h20, 20h45 (1 16 ans).
Juno (3 1/2) v.f. 12h35, 14h50, 18h45, 20h50 (G).
Folles du cash (3) 13h, 15h20, 18h40, 21h10 (G).
27 robes (2) 13h35, 16h10, 19h10, 21h30 (G).
Maintenant ou jamais (2 1/2) 12h55, 15h15, 18h50, 21h05 (G).
L'orphelinat (4) 13h45, 16h05, 18h55, 21h15 (13 ans).
Trésor national - Le livre des secrets (4) 12h45, 15h30, 19h, 21h45 (G).
Expiation (5) 12h40, 15h45, 18h35, 21h35 (G).
Alvin et les Chipmunks (2) 12h30, 14h35, 18h30, 20h40 (G).
À la croisée des mondes - La boussole d'or (2) 13h05 (G).
 Tarifs: Ven. sam. dim. lun. mer. jeu. 11\$; enfants et âge d'or: 7\$. Matinée avant 18h (sauf jours fériés): 8\$. Matinée week-end avant 8h et jours fériés: 9\$. Mar.: 4,95\$ toute la journée.

CINÉPLEX ODÉON PLACE CHAREST

(529-9745 ou 9746).
Borderline (3) 18h45, 21h (16 ans).
Rambo (1) v.f. 19h20, 21h20 (16 ans).
Chasse au trésor (1) 18h50, 21h05 (G).
Il y aura du sang (4) 20h20 (13 ans).
Voici les Spartiates (1/2) 19h05, 21h25 (G).
L'oeil (1 1/2) 18h55, 20h55 (13 ans).
Le fantôme de son ex (1) 19h10, 21h10 (G).
Persepolis (4) 19h15, 21h15 (G).
 Tarifs: Ven. Sam. Dim. Lun. Mer. Jeu.: 8,50\$; 17 ans et moins, 65 ans et plus et matinée avant 18h: 5,95\$. Mar.: 4,95\$.

CINÉPLEX ODÉON SAINTE-FOY

(871-1550).
Chasse au trésor (1) 12h55, 15h40, 19h20, 21h55 (G).
Borderline (3) 13h15, 15h55, 19h10, 21h40 (16 ans).

Le fantôme de son ex (1) 13h30, 16h10, 19h05, 21h35 (G).
Il y aura du sang (4) 13h05, 16h25, 20h (13 ans).
L'oeil (1 1/2) 13h40, 16h20, 19h35, 21h50 (16 ans).
Juno (3 1/2) v.f. 13h, 15h30, 18h35, 20h55 (G).
Rambo (1) v.f. 13h20, 15h45, 18h55, 21h25 (16 ans).
Voici les Spartiates (1/2) 13h, 15h20, 18h30, 20h50 (G).
Introuvable (2 1/2) 13h35, 16h15, 18h45, 21h10 (16 ans).
Cloverfield (3) v.f. 13h45, 16h20, 19h05, 21h15 (13 ans).
Expiation (5) 13h10, 16h, 18h45, 21h30 (G).
27 robes (2) 13h25, 16h05, 18h40, 21h20 (G).
Maintenant ou jamais (2 1/2) 12h45, 15h15, 19h25, 21h40 (G).
Trésor national - Le livre des secrets (4) 12h50, 15h50, 19h, 21h45 (G).
 Tarifs: Soir: 12\$; enfants et aînés: 7\$. Sam. dim. avant 18h: 9,50\$; enfants et aînés: 6,50\$. Lun. au ven. avant 18h: 8\$. Mardi toute la journée: 4,95\$, sauf les jours fériés.

CARTIER (522-1011).
L'endurance (3 1/2) v.o.a., s.-t. f. 13h, 19h (G).
Longford (4) v.o.a., franc. 10h, 17h05 (G).
Beethoven et la copiste (5) v.o.a., s.-t. f. 15h, 20h50 (G).
 Tarifs: en semaine avant 17h: 6\$; après 17h et week-end: 8\$; enfants 12 ans et moins: 5\$.

CLAP (650-CLAP).
Anna M. (3 1/2) 13h30, 21h45 (13 ans).
Borderline (3) 12h10, 14h10, 16h20, 18h40, 20h50 (16 ans).
L'homme sans âge (2) 12h20, 14h50, 19h30, 21h55 (G).
Il y aura du sang (4) 12h, 15h10, 18h10, 21h10 (13 ans).

Junior (3 1/2) 11h50, 16h40, 21h20 (G).
Juno (3 1/2) 11h30, 17h40 (G).
Persepolis (4) 12h50, 15h, 17h10, 19h20, 21h30 (G).
Le scaphandre et le papillon (4) 15h30, 19h40 (G).
Sweeney Todd - Le diabolique barbier de Fleet Street (4) 17h20 (13 ans).
I'm Not There - Les vies de Bob Dylan (4) v.o.a., s.-t. f. 13h50, 18h50 (G).
 Tarifs: 7,75\$, ven. et sam. après 18h, 9\$. Mar. et merc. 6,50\$. 65 ans et plus: 6,25\$. Étudiants: 6,75\$, 5\$ (après 21h). 14 ans et moins: 6\$.

DES CHUTES (831-2660).
Rambo (1) 13h, 19h, 21h30 (16 ans).
27 robes (2) 13h, 19h, 21h30 (G).
Voici les Spartiates (1/2) 13h, 19h, 21h30 (G).
L'oeil (1 1/2) 13h, 19h, 21h30 (13 ans).
Introuvable (2 1/2) 13h, 19h, 21h30 (16 ans).

Folles du cash (3) 13h, 19h (G).
Maintenant ou jamais (2 1/2) 21h30 (G).
Chasse au trésor (1) 13h, 18h50, 21h30 (G).
Les cerfs-volants de Kaboul (2 1/2) 13h (13 ans).
Trésor national - Le livre des secrets (4) 18h45, 21h30 (G).
 Tarifs: Ven. sam. dim. (soir): 9,50\$. Ven. sam. dim (jour): 7\$; 13 à 20 ans: 7\$; Lun. Mar. Mer. Jeu.: 7\$; 12 ans et moins et 65 ans et plus: 5\$; 2e film: 5\$.

GALERIES DE LA CAPITALE (628-2455).
Chasse au trésor (1) 13h30, 16h15, 19h10, 21h45 (G).
L'oeil (1 1/2) 13h, 15h45, 19h20, 21h40 (13 ans).
Rambo (1) v.f. 13h15, 16h, 19h15, 21h15 (16 ans).
Voici les Spartiates (1/2) 12h30, 15h, 19h05, 21h05 (G).
Alvin et les Chipmunks (2) 12h15, 15h30 (G).
Trésor national - Le livre des secrets (4) 18h30, 21h30 (G).
Le fantôme de son ex (1) 12h45, 15h15, 19h, 21h35 (G).

IMAX GALERIES DE LA CAPITALE (624-4629).
Les Alpes (2 1/2) 10h, 14h, 17h, 19h (G).
Dinosaures 3D (3 1/2) 11h, 13h, 15h, 18h, 20h (G).
Station spatiale 3D (3) 12h, 16h (G).

LIDO (837-0234).
Rambo (1) 13h, 19h, 21h30 (16 ans).
Voici les Spartiates (1/2) 13h, 19h, 21h30 (G).
Juno (3 1/2) 13h, 19h, 21h30 (G).
Expiation (5) 10h, 13h (G).
Il y aura du sang (4) 19h30 (13 ans).
Chasse au trésor (1) 13h, 18h50, 21h30 (G).
Maintenant ou jamais (2 1/2) 13h, 19h (G).
Le dernier continent (3 1/2) 21h30 (G).
Le fantôme de son ex (1) 13h, 19h, 21h30 (G).
Trésor national - Le livre des secrets (4) 13h, 18h45, 21h30 (G).
Borderline (3) 13h, 19h, 21h30 (16 ans).
 Tarifs: Ven. sam. dim (jour): 7\$; 13 à 20 ans: 7\$; Lun. Mar. Mer. Jeu.: 7\$; 12 ans et moins et 65 ans et plus: 5\$; 2e film: 5\$.

ALOUETTE, Saint-Raymond (337-2465).
Maintenant ou jamais (2 1/2) 19h30 (G).
Rambo (1) 19h30 (16 ans).
 Tarifs: 8\$; 13 à 19 ans et 65 ans et plus: 6\$; 12 ans et moins: 4\$. Matinées et mar. merc.: 5,50\$.

BIBLIOTHÈQUE GABRIELLE-ROY. Série *Québec un peu, beaucoup, passionnément*. À 18h30: **15 février 1839** réalisé par Pierre Falardeau. Série *Rétrospective Denys Arcand*. Demain à 14h et jeudi à 18h30: **Gina**.

BIBLIOTHÈQUE DE CHARLESBOURG, 7950^e Avenue. Info: 641-6287. Ciné-documentaire à

18h30: **Entre les mains de Michel Tremblay** (53 min).

THÉÂTRE

LES CONTES DE LA RICHESSE par le Collectif pour un Québec sans pauvreté et le Théâtre Parminou. À 19h30 à la salle La Margelle du Cégep de Sainte-Foy. Entrée: 10\$. Rés.: 525-0040.

LA MOUETTE d'Anton Tchekhov. Mise en scène: Frédéric Dubois. Distribution: Sylvio-Manuel Arriola, Lorraine Côté, Véronique Côté, Jonathan Gagnon, Marie-Hélène Gendreau, Dominique Lavallée, Maxime Noël-Allen et autres. Du mardi au samedi à 20h au Théâtre de la Bordée, 315, rue Saint-Joseph Est. Réservation: 694-9721 et réseau Billetech. Jusqu'au 16 février.

CORPS ET ÂME (BODY AND SOUL). Texte: John Mighton. Traduction: Fanny Britt. Mise en scène: Véronika Makdissi-Warren. Distribution: Marie-Josée Bastien, François Edouard Bernier, Lise Castonguay, France LaRoche, Michel Nadeau et Nicola-Frank Vachon. Mardi au samedi à 20h au Théâtre Périscope, 2, rue Crémazie Est. Rés.: 529-2183. Jusqu'au 8 mars.

TERRE OCÉANE de Daniel Danis. Mise en scène: Gill Champagne. Distribution: Arnaud Aubert, François Clavier, Marie Pascale, Sébastien René. Du mardi au samedi à 20h (16 fév. à 14h) au Théâtre du Trident, Grand Théâtre. Rés.: 643-8131. Jusqu'au 16 février.

SPECTACLES/VARIÉTÉS

FINALE LOCALE DE CÉGEPS EN SPECTACLE. En deuxième partie: Les Batines. À 19h à la salle Albert-Rousseau. Réservation: 659-6710.

MOIS DE L'HISTOIRE DES NOIRS. «Amalgam» spectacle interdisciplinaire. Découverte de 7 auteurs africains, sur fond musical. À 20h au Musée de la civilisation. Entrée: 5\$; amis du Musée et étudiants 3\$. Rés. 643-2158. Productions Rhizome.

MICHAËL RANCOURT. À 20h au centre d'art La Chapelle, 620, av. Plante, Vanier. Info: 686-5032.

MARDI-JAZZ avec Antoine Breton, guitare, et Thierry Gateau, contrebasse. À 21h au Fou-Bar, 525, St-Jean. Contribution volontaire. Tél.: 522-1987.

CONFÉRENCES

MUSÉE DE LA CIVILISATION. Série de conférences consacrées à l'histoire de Québec animées par l'historien Jacques Lacoursière. À 14h30 et à

17h30: «Ces noms de rues qui racontent Québec» par Henri Dorion. Entrée: 8\$; Amis du Musée 6\$. Possibilité d'abonnement. Rés.: 643-2158.

CARREFOUR FAMILLES MONOPARENTALES DE CHARLESBOURG. «Les relations parents-adolescents» par Christian Andrews, psychothérapeute et travailleur social. À 19h30 au sous-sol de l'église de St-Pierre aux Liens, salle La Source, 4205 A, rue des Roses, Charlesbourg. Coût: 5\$; membres 3\$. Info: 623-4509.

SOCIÉTÉ D'HORTICULTURE DE SAINTE-FOY. «Les mycorrhizes et leur bon usage» par Martin Trépanier. À 19h30 au centre Brulart, 1229 rue du Chanoine Morel (Sillery). Entrée: 5\$; membres gratuit. Information: 658-8852.

SOCIÉTÉ D'HORTICULTURE ET D'ÉCOLOGIE DE CHARLESBOURG. «Petits bassins pour espaces restreints» par Serge Gosselin. À 19h30 au Centre culturel et communautaire de Charlesbourg, 7575, bl. Henri-Bourassa, salle 20. Entrée: 5\$ pour les non-membres. Info: 628-0792 ou 948-9503.

BIBLIOTHÈQUE FÉLIX-LECLERC, 1465, rue de l'Innovation, Val-Bélair. À 19h: «Les bienfaits de la massothérapie et autres thérapies» par Nathalie Labrecque, ortho-thérapeute. Gratuit avec laissez-passer. Durée: 90 min. Info: 641-6435.

CENTRE JEUNESSE DE QUÉBEC - INSTITUT UNIVERSITAIRE. «La violence psychologique. Mots d'adultes, maux d'enfants» par Marie-Hélène Gagné, professeure à l'École de psychologie de l'Université Laval et chercheuse au Centre de recherche sur les jeunes et les familles à risque. À 19h30 à l'auditorium 1 du Musée de la civilisation. Entrée libre. Info: 661-6951 poste 1710.

SOCIÉTÉ D'HORTICULTURE CHAUDIÈRE-ETCHEMIN. «Ornements au jardin» par Louis St-Hilaire. À 19h30 à la salle du Service d'entraide, 1008, rue Saint-Paul, Saint-Jean Chrysostome. Entrée: 5\$ pour les non-membres. Info: Jacqueline Guay 839-7116.

LA BOUSSOLE. «Troubles de l'humeur: quand le diagnostic change...» par Paul Jacques, psychiatre. À 19h à l'Hôtel Universel, 2300, chemin Ste-Foy. Contribution volontaire. Info: 523-1502.

CONTES DE LA SAINT-VALENTIN par le centre Jean-Marc Chatel. À 19h à la Bibliothèque Marie-Victorin, 1635, rue Notre Dame, Ancienne Lorette. Gratuit avec laissez-passer.

LES CAUSERIES DE L'ARUL, Association des retraités de l'Université Laval. Demain à 16h: «Glucosamine, gelée royale et autres: remèdes ou arnaque?» par François Doré, professeur retraité de la Faculté de médecine. À la salle 2112 (théâtre de Poche) du pavillon Maurice-Pollack de l'Université Laval. Gratuit. Réservation obligatoire au 656-5508.

telequebec.tv

CE SOIR 19 H

GANG DE RUE

COUP DE MAIN AU DR JULIEN
DANS HOCHELAGA-MAISONNEUVE

CE SOIR 21 H

24 HEURES

CHRONO

PASSAGER CLANDESTIN ?

SAISON 5

UN DUR
Ford
DE DUR

QUESTIONS. OPINIONS. POSITIONS.

Dès midi | **Casault le midi**
avec **JEAN CASAULT**

Les entrevues de **Paul Arcand** en semaine **12h45 et 13h15**

102,1 fm

Lévis - Montmagny - Québec
830-1021 | www.1021fm.ca

Une station de radio **102,1** QUÉBEC

LES PETITES ANNONCES DU SOLEIL
844-4444

Brahms sous la neige

Renaud Loranger

Collaboration spéciale

Critique

Le trio Capuçon – les frères Renaud au violon et Gautier au violoncelle, auxquels se joint le pianiste Nicolas Angelich – poursuivait dimanche soir, salle Louis-Frédéric du Grand Théâtre, sa toute première tournée nord-américaine. Jouissant chacun d'une enviable réputation de soliste, les trois musiciens n'en trouvent pas moins le temps de se réunir, comme ici à l'invitation du Club musical de Québec, autour de pièces maîtresses du répertoire. Programme intimiste mais exigeant, l'intégrale des *Trios pour violon, violoncelle et piano* de Brahms qu'ils défendent au cours de cette tournée les trouve en excellente forme.

Le Club musical a le secret de ces soirées de musique de chambre rares. Plusieurs se souviennent encore du passage chez nous, il y a à peine plus d'un an, du pianiste Krystian Zimerman et du violoniste Gidon Kremer dialoguant dans les sonates pour violon et piano du même Brahms – pour notre plus grand bonheur! On répète en quelque sorte cette fois une combinaison éprouvée : même compositeur, même esprit, même succès. La facture même de ces *Trios*, l'esprit dans lequel ils sont conçus, en font d'emblée un écrin de choix à une musicalité aboutie. L'écoute, ici, est essentielle, véritable pierre d'assise du travail de nos interprètes, condition *sine qua non* de la viabilité de leur entreprise. En chambristes aguerris, ils saisissent pleinement les subtilités de cette musique d'exception, les restituant avec une grâce et un sens de



Renaud (violon) et Gautier Capuçon (violoncelle)

l'équilibre remarquables.

On admire, chez Renaud, la finesse de l'articulation, l'élégance et la pureté constante de la ligne, chez Gautier, la profondeur du chant comme la plénitude du phrasé. Angelich se révèle quant à lui un partenaire de tous les instants, un complice de grande classe dont le toucher précieux et la riche palette de nuances, s'ils conviennent idéalement au piano de Liszt, n'en font pas moins merveille. Le *Trio opus 8*, adéquattement placé en deuxième partie, place les trois protagonistes au sommet de leurs moyens : chaleur, lyrisme, raffinement, tout y est. Irréprochable de plastique leur jeu, d'une variété d'éclairages impressionnante, rend justice, au-delà même des notes, au contenu expressif de pages comptant parmi les plus achevées de la littérature. Généreux, ils bisseront un mouvement du *Trio opus 87* ayant ouvert la soirée, l'air de dire « à quand la prochaine fois?... ». À bon entendeur..

Des auteurs songent à une maison d'édition coopérative

Jean St-Hilaire

jsthilaire@lesoleil.com

Pas facile la vie d'auteur dramatique à Québec. Celui-ci ne peut rien à la décision des théâtres de monter ou non ses pièces, mais il pourrait en revanche avoir bientôt la possibilité de les faire éditer.

C'est le pari que défendent l'auteur, metteur en scène et auteur Patric Saucier et le nouveau Théâtre du Transport en Commun en lançant le projet d'une maison d'édition en coopérative. Les Éditions du Transport en Commun ne sont pas nées, mais Saucier et ses gens font tout pour qu'elles naissent. Des contacts officiels auprès d'auteurs locaux ont révélé un intérêt. Il s'agit maintenant de voir si cet intérêt peut évoluer en volonté commune d'action, auquel cas il faudra s'élire un conseil d'administration, se doter de lettres patentes.

L'idée est de permettre aux auteurs de Québec de publier à coût

modique de petits tirages de leurs textes. Les Éditions du Transport en Commun feraient office de guichet unique où l'auteur retrouverait tout ce qu'il faut pour s'éditer soi-même, entre autres, une aide à la révision linguistique, un logiciel de mise en page, des services de photocopie à prix avantageux. L'ampleur des tirages serait de la responsabilité de l'auteur, tout comme la distribution de ses ouvrages.

Patric Saucier estime que les théâtres représentent les places de marché premières des pièces imprimées. Selon lui, le public devrait pouvoir se procurer le texte d'une pièce dès sa création à la scène. « Il y a un marché pour ça », affirme celui qui a vendu récemment plus de 50 exemplaires de son théâtre solo *Le Boxeur*, à sa création à Premier Acte. L'approche n'exclut pas le partenariat avec certaines librairies, dit-il par ailleurs. Saucier estime à environ 2000 \$ le capital nécessaire à la mise sur pied de la coopérative.

LASIK MD

VISION

CORRECTION DE LA VUE AU LASER

PLUS DE 350,000 INTERVENTIONS EFFECTUÉES AU CANADA

À partir de

490\$

/oeil*

Informez-vous sur notre politique du plus bas prix garanti

Technologie de pointe :

Laser Bausch & Lomb Z100, nouvelle technologie disponible chez LASIK MD

Ophthalmologistes réputés :

Nos médecins sont spécialisés en chirurgie des yeux et jouissent d'une réputation internationale dans le domaine de la correction de la vue au laser



Dr Pierre Demers, MD, FRSC
30,000 interventions

Dr Avi Wallerstein, MD, FRSC
40,000 interventions

Dr Mark Cohen, MD, FRSC
40,000 interventions

QUÉBEC

Place de la Cité - Tour de la Cité
2600, boul. Laurier, bureau 980

Consultation GRATUITE : 418.266.6661

www.lasikmd.com

Halifax | Montréal | Ottawa | Toronto | Winnipeg | Calgary | Vancouver



La clinique Chiro-Santé :

Des solutions non médicamenteuses à vos problèmes d'arthrose

On vous a diagnostiqué de l'arthrose et dit qu'il n'y avait rien à faire d'autre que de prendre des anti-inflammatoires ? Il existe pourtant des solutions non médicamenteuses pour aider à soulager l'arthrose et à en ralentir l'apparition¹.



Dre Dominique Dufour, chiropraticienne depuis plus de 25 ans à la clinique Chiro-Santé, anciennement CLINIQUE DE L'ARTHROSE, a vu sa renommée grandir au cours des années grâce à l'attention qu'elle porte aux nombreux patients qui la consultent souffrant d'arthrose.

La clinique met l'accent sur la précision de ses examens et l'approche globale associée aux soins. Les radiographies prises sur place apportent les informations nécessaires quant à l'état des os et la sévérité de l'arthrose qui peut avoir attaqué les articulations. Ces informations associées aux examens neurologiques informatisés fournissent des données importantes sur les différentes compensations adoptées par le corps. Ces examens exhaustifs effectués dès la première rencontre permettent d'établir un programme de soin sur mesure afin d'aider le patient à cheminer vers une vie plus active.

Un accueil toujours des plus chaleureux et une ambiance favorable à la détente ressentie tout au long des étapes de soins supportent cet encadrement professionnel favorisant une récupération optimale.

La Dre Dufour a conçu un programme de stabilisation «12 semaines vers une meilleure santé[™]» pour instaurer des habitudes bénéfiques à une santé globale incluant bien sûr, des soins chiropratiques et soutenus d'un programme d'exercices adaptés, de recommandations nutritionnelles, de techniques de détente et de conférences supportant le cheminement entrepris par le patient.

De plus, toujours à la fine pointe de la technologie, la clinique est dotée d'un appareil de haute technologie offrant des soins assistés par ordinateur soit le Pro-Ajusteur, qui a révolutionné le monde de la chiropratique.

Le Pro-Ajusteur, c'est :

- Une plus grande objectivité dans l'identification et la correction des dérangements vertébraux et articulaires.
- Une technologie de haute précision au service de la santé, étant muni d'un cristal piézoélectrique, développé par la NASA, qui permet de déterminer la résistance articulaire.
- Des soins en tout confort et personnalisés, la force utilisée étant contrôlée et modifiée afin de s'adapter aux différents patients.

- Efficace et tout à fait recommandé pour des conditions même sévères d'arthrose ou d'ostéoporose.

Ne vous laissez plus dire qu'il n'y rien à faire contre l'arthrose et donnez-vous la chance de retrouver votre qualité de vie ! Pour plus d'information, vous pouvez rejoindre la clinique en composant le 418 687-5372 ou visitez leur site Internet au www.chirosante.ca

¹ J Manipulative Physiol Ther. 1997;20(6):400-14.



Dre Dominique Dufour, chiropraticienne D.C.

Je vous souhaite la bienvenue à la Clinique Chiro-Santé

Depuis plus de 25 ans, j'ai le bonheur d'aider mes patients à retrouver un meilleur état de santé par l'entremise des soins chiropratiques. Mon intention est de vous accompagner dans une démarche qui vous permettra de cheminer vers une vie plus active et de mieux savourer chaque instant qui passe.

Vous retrouverez à la clinique un milieu de soutien pour vous guider vers des choix toujours plus judicieux, car votre mieux-être de demain est le reflet de vos choix d'aujourd'hui.

Je vous remercie de me permettre d'être votre guide en matière de santé.

Dominique Dufour



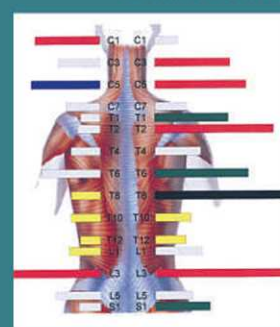
Le Samuel-Holland
840, Ernest-Gagnon #285
Québec, QC

www.chirosante.ca

PRO-AJUSTEUR



LA TECHNOLOGIE à votre service



Clinique de L'ARTHROSE



Dépistage de l'arthrose
Prévention et réhabilitation

418 687-5372



L'épuisement professionnel Personne n'est à l'abri

L'épuisement professionnel est surtout connu sous l'appellation anglaise

burnout. Selon l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), il se caractérise par «un sentiment de fatigue intense, de perte de contrôle et d'incapacité à aboutir à des résultats concrets au travail».

C'est en 1969 que le terme burnout a été utilisé pour la première fois. Il a fait l'objet de nombreuses définitions depuis. L'Institut Douglas, spécialisé en santé mentale, a retenu celle-ci : « Le burnout est le produit d'efforts disproportionnés (en temps, en émotion et en engagement), d'une faible satisfaction résultant de ces efforts et de conditions de stress en milieu de travail ».

Dans les années 1970, on réservait l'expression aux employés du domaine de la relation d'aide, très engagés émotionnellement dans leur travail, tels les infirmières, les médecins, les travailleurs sociaux et les enseignants. Maintenant, on sait que tous les travailleurs - de l'ouvrier au chef d'entreprise - peuvent être exposés au burnout.

Ampleur du problème

On ne dispose pas de statistiques précises sur l'épuisement professionnel. Néanmoins, 26 % des travailleurs québécois affirment vivre un niveau de stress quotidien élevé, selon une vaste enquête menée en 2005. Ce qui est également le cas de 28 % des travailleurs de l'Union européenne.

Selon l'Association canadienne des compagnies d'assurances de personnes, de 30 % à 50 % des prestations pour invalidité concernent des problèmes de santé mentale. Une proportion qui a presque triplé de 1991 à 2001. Mais dans cette même période, les travailleurs canadiens consacraient davantage d'heures au travail : trois heures de plus par semaine que dix ans plus tôt, d'après Statistique Canada. Ils retiraient d'ailleurs moins de satisfaction au travail en 2001 qu'en 1991.

Près du tiers des Canadiens âgés de 19 ans à 64 ans se disent être des bourreaux de travail. Ces personnes étaient plus nombreuses à déclarer avoir une santé passable ou mauvaise et à avoir des problèmes de sommeil.

Causes

Une association de facteurs mène souvent à l'épuisement. On connaît assez bien les principales sources de stress au travail qui, selon certaines enquêtes, ont trait à la manière dont le travail est organisé. Être constamment surchargé de travail et manquer d'autonomie - ne participer à aucune décision liée à sa tâche - arrivent en tête de liste. Des responsabilités mal définies et un déséquilibre entre les efforts fournis et la reconnaissance obtenue (salaire, estime, respect, etc.) sont également nocifs pour la santé psychologique, lorsque la situation persiste.

Cependant, on s'explique moins bien pourquoi des personnes vivent plus de stress que d'autres. Certaines attitudes (trop grande importance accordée au travail, perfectionnisme) sont plus fréquentes chez les individus qui vivent de l'épuisement professionnel. Selon les recherches, il semble que la faible estime de soi soit un facteur déterminant. En outre, certains contextes de vie, comme de lourdes responsabilités familiales ou encore la solitude, peuvent mettre en péril la conciliation travail-vie personnelle.

Peu importe les sources de stress au travail, il se produit un déséquilibre entre la pression subie et les ressources (intérieures et extérieures) dont on dispose pour l'affronter. Certains individus éprouvent de la difficulté à reconnaître leurs besoins et à les exprimer auprès de leur employeur. Il arrive aussi que les difficultés soient énoncées, mais qu'elles demeurent lettre morte, en raison du mode de gestion de l'organisation ou du type de poste.

Le stress, qu'il soit positif (stimulant) ou négatif (paralysant), apparaît dans les situations suivantes :

- une situation nouvelle;
- une situation imprévue;
- une impression de perte de contrôle;
- une situation menaçante et déstabilisante pour l'individu, jusque dans sa nature profonde (ce qui est notamment le cas pour les victimes de harcèlement psychologique ou moral).

Conséquences

Un épisode d'épuisement professionnel peut avoir des répercussions dans toutes les sphères de la vie. Dans pareil cas, la victime peut alors glisser vers la dépression. Certaines personnes peuvent vivre de l'anxiété, souffrir de troubles alimentaires, avoir des problèmes de toxicomanie ou, à l'extrême, des pensées suicidaires. Certains travailleurs s'épuisent même au point d'y laisser leur vie. Le terme japonais karoshi désigne la mort subite par épuisement nerveux au travail, causée par une crise cardiaque. Le phénomène a été observé pour la première fois au Japon à la fin des années 1960.

Le stress chronique entraînerait aussi plusieurs dérèglements sur le plan physiologique. On sait, par exemple, que le diabète de type 2, l'obésité et les maladies cardiovasculaires sont plus courants chez les gens qui vivent une forte pression psychologique.

Diagnostic

L'épuisement professionnel n'est pas officiellement reconnu comme une maladie mentale. Pour l'instant, il ne figure donc pas dans le DSM IV, le manuel médical des troubles mentaux. Il entre dans la catégorie des troubles d'adaptation.

Le diagnostic est difficile à établir, car les médecins ne disposent pas de critères précis. Aussi, distinguer un épuisement professionnel d'une dépression n'est pas chose simple. Pour le moment, les médecins se basent sur l'entretien qu'ils ont avec le patient et les symptômes que ce dernier éprouve. En cas de doute, la consultation d'un psychiatre est parfois suggérée.

Des recherches en cours pourraient permettre d'améliorer le diagnostic. Certaines portent sur l'identification de marqueurs biologiques pour détecter le stress chronique. Une quinzaine de marqueurs sont sous la loupe des chercheurs, incluant les taux sanguins de cortisol, d'adrénaline, de protéine C-réactive, de glucose et de cholestérol, de même que la tension artérielle et le rythme cardiaque.

Ces marqueurs sont souvent étudiés isolément dans le but d'évaluer le risque d'un problème de santé particulier, comme le diabète de type 2 ou l'hypertension. Il semble que sous l'effet du stress chronique, un fin dérèglement de plusieurs systèmes hormonaux se produirait en même temps. Ainsi, les marqueurs resteraient dans les limites de la normale, mais près des valeurs minimales ou maximales.



Symptômes

L'épuisement se produit insidieusement. On emploie parfois les mots « dépersonnalisation » et « déshumanisation » pour décrire ce qui survient à l'individu, comme s'il perdait, pour quelque temps, une part de lui-même.

Peu à peu, il déploie une énergie grandissante pour accomplir son travail, sans toutefois en obtenir de satisfaction. Les frustrations s'accumulent et le cynisme augmente. La concentration est de plus en plus difficile à obtenir. Des symptômes physiques peuvent apparaître, comme des maux de dos ou de l'insomnie.

Pour corriger une telle situation, le travailleur opte souvent pour un investissement encore plus grand dans son travail, jusqu'à l'épuisement. Cette marche « à vide » peut durer des années. Le déni est typique de l'épuisement professionnel, ce dernier étant souvent vécu comme un aveu d'échec.

Remarque. Les symptômes suivants sont les plus fréquents, mais n'apparaissent pas tous nécessairement.

Symptômes psychologiques

- Une fatigue persistante
- Une démotivation constante par rapport au travail
- Une irritabilité marquée, des colères spontanées
- Une attitude cynique et un sentiment de frustration
- Le sentiment d'être incompetent
- Le goût de s'isoler
- Un sentiment d'échec
- Une baisse de confiance en soi
- De l'anxiété, de l'inquiétude, de l'insécurité

- Une difficulté à se concentrer
- Des pertes de mémoire
- Une difficulté d'exercer un bon jugement
- De l'indécision, de la confusion
- Des pensées suicidaires, dans les cas les plus graves

Symptômes physiques

- Une fatigue persistante
- Parfois, des douleurs, selon les fragilités individuelles : des maux de dos, des douleurs musculaires, des migraines, etc.
- Des problèmes digestifs, des ulcères d'estomac
- Des problèmes cutanés
- Un sommeil perturbé
- Une perte ou un gain de poids
- Des infections plus fréquentes (rhume, grippe, otite, sinusite, etc.)

Tiré du site Passeportsanté.net

Pour en savoir plus sur les sources de stress au travail, rendez-vous sur ce site pour consulter le dossier « Surmonter le stress au travail : enfin des solutions ».



PASSEPORTSANTÉ.NET

Un outil anti-stress à télécharger GRATUITEMENT

Votre iPod pourrait vous aider à relaxer au travail ou à la maison. Passeportsanté.net innove encore ou vous donnant gratuitement accès à des bandes sonores pour la méditation, la relaxation et la visualisation. En effet, grâce à la « baladodiffusion », ou « podcasting », vous pouvez maintenant télécharger des fichiers mp3 du site Web www.passeportsante.net ou, mieux encore, vous abonner pour recevoir automatiquement les nouveaux fichiers audio dès qu'ils sont mis en ligne.

Le comédien Jean Maheux prête sa voix aux textes de Léon René de Cordet, sur une musique d'Adrian Carr. D'une durée de 5 minutes, le fichier *Respiration consciente* est idéal pour faire une pause détente au travail, tandis que celui intitulé *Détente profonde ou préparation à s'endormir* peut faire des merveilles pour les gens qui souffrent d'insomnie. Par ailleurs, le fichier *Visualisation antidouleur* a des vertus thérapeutiques étonnantes. Enfin, la bande *Méditation marchée* s'avère un compagnon fidèle de vos promenades en plein air.



NOUVEAU PROJET • 142 APPARTEMENTS
OCCUPATION JUILLET 2008

MANOIR DE L'ORMIERE
Résidence pour Retraités
UN CHEZ-VOI ÉTOILES
AVEC VUE PANORAMIQUE SUR LA VILLE DE QUÉBEC

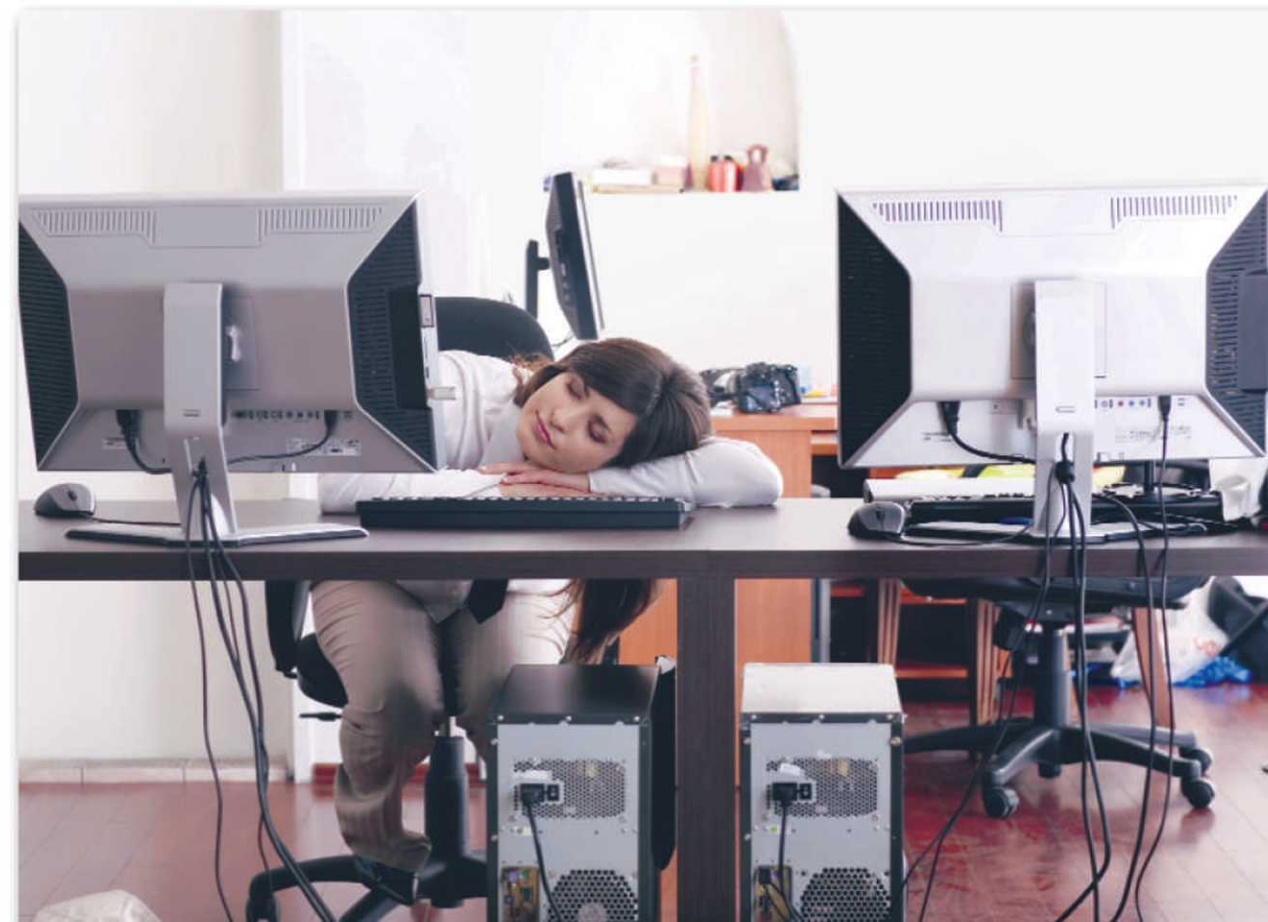


À partir de
975\$/mois
Chaleur, éclairage, téléphone, ménage (1 fois par semaine)

Les prochains appartements loués recevront
GRATUITEMENT
une carte de 20 repas.
Réservez tout par appartement

- Salle à manger avec vue exceptionnelle
- Salle de billard • Chapelle • Allée de quilles
- Salle de cinéma • Salle de conditionnement physique
- Dépanneur et café bistro

FAITES VITE! 5800, de l'Ormière
418.872.5800



emu
DUNDEE
ORIGINAL



vous invite à regarder

Shopping
TVA

du 4 février au 31 mars 2008

- Entrevues exclusives
- Informations pertinentes
- Témoignages
- Tout sur l'huile d'émeu

Une petite merveille...



Avec l'achat d'une bouteille d'huile d'émeu Dundee Original 97ml, recevez en prime un pain revitalisant à l'huile d'émeu 100g d'une valeur de \$8.95

Shopping
TVA

HEURES DE DIFFUSION APPROXIMATIVES

Du 4 février au 31 mars 2008

Du lundi au vendredi

en matinée 6h00-14h30

fin de matinée

en soirée

début de nuit

Le samedi

10h00-14h30

17h30-23h59

0h00-2h00

Le dimanche

17h30-23h59

0h00-2h00

Disponible chez les détaillants participants et
Emeu Dundee Original, 358 Grande-Côte, St-Eustache (Québec) J7P 1G3

450-974-3403 / 1-866-974-3403
www.huiledemeu.com

COLLOQUE SUPERVITESSE ET WIKIMÉMOIRE AU MOIS MULTI

Les nouvelles réalités des arts

Daphné Bédard
dbedard@lesoleil.com

À l'occasion du Mois Multi, Avatar s'intéresse à la mémoire, à la vitesse et à leur influence sur les arts. Le centre de production et de diffusion en arts audio et électroniques présente les 14 et 15 février le colloque Supervitesse et Wikimémoire : de l'accélération des consciences à la mise en réseau d'une mémoire fragmentée.

Avatar avait tenu son premier colloque l'année dernière. Le groupe installé dans le Complexe Multi de Méduse récidive. Pendant deux jours, artistes, scientifiques, philosophes et historiens des médias tenteront d'apporter leurs lumières sur les changements dans la vitesse et la mémoire des médias et leurs impacts sur les arts.

La «wikimémoire» fait référence aux logiciels dans lesquels les internautes peuvent intervenir. L'encyclopédie Wikipédia en est le meilleur exemple. Les informations qu'on y trouve peuvent changer plusieurs fois par jour, contrairement à celles imprimées dans un bon vieux dictionnaire papier.

Pour expliquer ce qu'est la «supervitesse», le directeur artistique d'Avatar, Jocelyn Robert, fait référence au phénomène YouTube, qui permet aujourd'hui à des artistes en herbe de devenir des vedettes du jour au lendemain, pour se faire oublier tout aussi vite. La «wikimémoire» et la «supervitesse»

sont souvent interreliées. «Il y a tellement d'informations qui passent sur Internet qu'on a l'impression que tout va vite», souligne M. Robert.

RECHERCHE DE DEUX ANS

Les jeunes artistes qui se présentent chez Avatar doivent composer avec ces nouvelles réalités et les questions qu'elles soulèvent. Par exemple, est-ce vrai de dire que les machines oublient de moins en moins? Comment la mémoire devient-elle une vitesse quand elle est partagée sur un réseau qui la rend collective? Est-ce que la technologie tue l'imagination?

Les conférenciers François Parra (France), Jean Cristofol (France), Fabrice Montal (Canada), Suzanne Leblanc (Canada), Julien Maire (France) et Alexandre Guay (Canada) aborderont le sujet sous différents angles.

Avec ce colloque, ouvert à tous, Avatar entreprend une recherche de deux ans sur la vitesse et la mémoire. Elle se poursuivra, entre autres, en mai avec la visite de l'artiste new-yorkais Siebren Versteeg à la quatrième présentation de la Manif d'art. «Le but de cette recherche est de pouvoir mieux encadrer les artistes qui viennent ici», dit M. Robert.

L'événement Supervitesse et Wikimémoire est organisé en collaboration avec Les Productions Recto-Verso et l'École des arts visuels de l'Université Laval.



Jocelyn Robert, directeur artistique d'Avatar. — PHOTO LE SOLEIL, RAYNALD LAVOIE

Vous voulez y aller?

QUOI : colloque Supervitesse et Wikimémoire
QUAND : les 14 et 15 février, à partir de 9h
OÙ : salle Multi de Méduse
BILLETS : gratuit, (réservation suggérée)
TÉL. : 522-8918, poste 2 ou www.lenomdelachose.org



osq.org



UN RENDEZ-VOUS LOTO-QUÉBEC
LE PLAISIR D'ÊTRE ENSEMBLE

Loto-Québec vous offre la chance de gagner votre place à la Symphonie « Des Mille »

LE 15 MARS 2008 AU COLISÉE PEPSI
 MAESTRO YOAV TALMI VS LA SYMPHONIE DES MILLE DE MAHLER
 1 CHEF ET 1 000 ARTISTES SUR LA MÊME SCÈNE
 UNIQUE ! MONUMENTAL ! PUISSANT !

PRÉSENTÉ PAR 

Pour participer !
du 1^{er} février au 6 mars 2008

Remplir le coupon de tirage

- Envoyez-le par la poste à :
Concours Votre place à la Symphonie « Des Mille »
C. P. 15180, Québec (Québec) G1K 7X2
- Déposez-le à l'un des 3 magasins Archambault
(Place Ste-Foy, Complexe La Capitale ou Vieux-Québec)
- À l'espace OSQ de Place Ste-Foy
- Dans le site Internet de l'OSQ : osq.org

Dates de tirage : 15, 22, 29 février et 7 mars 2008.
 Détails et règlement à osq.org. Être âgés de 18 ans et plus.

leSoleil

ARCHAMBAULT

rock détente 107.5

énerg 98.9

ZOOM MEDIA

PLACE Ste-Foy



Loto-Québec vous offre la chance de gagner votre place à la Symphonie « Des Mille » le 15 mars 2008 au Colisée Pepsi



osq.org

Prénom : _____ Nom : _____

Adresse : _____ Ville : _____

Téléphone (jour) : _____ Code postal : _____

Courriel : _____

Question d'habileté mathématique : $(5 \times 2) + (4 \div 2) - 4 =$ _____

1795219

LOTO QUÉBEC Résultats des tirages du : 2008-02-11

<p>Quotidienne</p> <p>3 747 4 3387</p>	<p>Banco</p> <p>03 04 06 09 10 13 16 21 22 27 28 34 39 46 51 52 54 58 62 66</p>	<p>Triplex</p> <p>09 11 29 31 34</p>
---	--	---

Astro Jour - Mois - Année - Signe
26 JUIN 79 LION

Extra 9618666

PARIEZ SUR VOS JOUEURS FAVORIS !
DEMANDEZ LE PROGRAMME 2.

En cas de disparité entre cette liste et la liste officielle de Loto-Québec, cette dernière a priorité.

Pour le meilleur et pour le pire



Ben



Garfield



Blondinette



Peanuts



Hagar l'Horrible



Les Jungleries



SUDOKU

	4		3		6			
2			7	8			1	4
		9						
9	3				5			2
			4				8	
		5		7				
					4	3		
	8					4	2	
7				2	6			

Niveau de difficulté : moyen

0912

Placez un chiffre de 1 à 9 dans chaque case vide. Chaque ligne, chaque colonne et chaque boîte 3x3 délimitée par un trait plus épais doivent contenir tous les chiffres de 1 à 9. Chaque chiffre apparaît donc une seule fois dans une ligne, dans une colonne et dans une boîte 3x3.

Solution du dernier sudoku

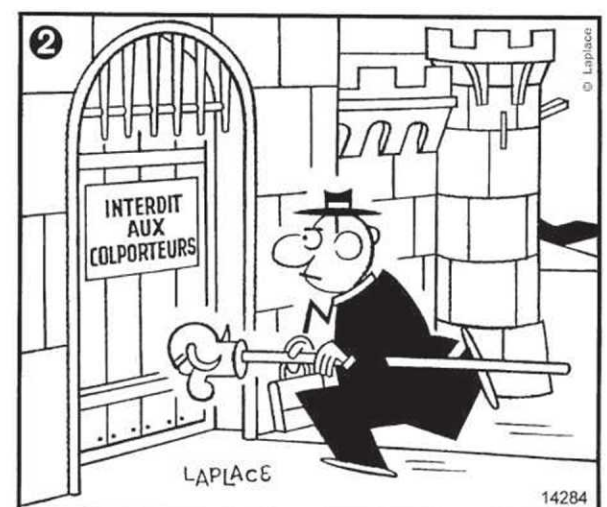
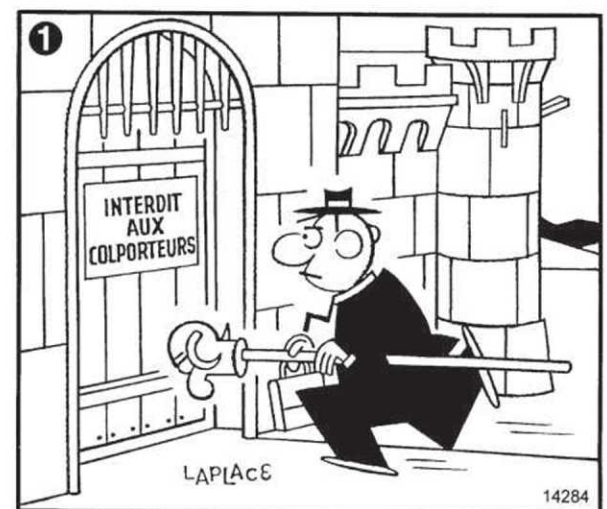
7	2	1	5	6	9	8	3	4
3	8	6	4	1	7	9	5	2
9	5	4	2	3	8	1	7	6
2	7	5	1	9	6	4	8	3
6	1	3	8	4	5	2	9	7
8	4	9	7	2	3	5	6	1
5	3	2	6	8	4	7	1	9
1	6	8	9	7	2	3	4	5
4	9	7	3	5	1	6	2	8

0911

Ce jeu est une réalisation de Ludipresse. Informations www.les-mordus.com ou écrivez-nous à info@les-mordus.com

ÊTES-VOUS OBSERVATEUR?

Ces deux dessins sont en apparence identiques. En réalité, il y a entre eux huit petites différences.



1. Mèche de cheveux sur le front de l'homme
2. Genou droit de l'homme plus court
3. Forme de la cravate
4. La corne du bélier est plus courte
5. Hérse de porte incomplète à droite
6. Machicoulis de gauche incomplet
7. Le joint de muraille au pied de la tour
8. Les collines de droite

viivreici

santé

Conseils pour stimuler le système immunitaire → A14



LA CHIMIE DU BAISER

UN COCKTAIL EXPLOSIF

Laurie Richard
Collaboration spéciale

Vous voyez des étincelles quand votre valentin vous embrasse? Il n'y a pourtant rien de magique dans un baiser. Ces flammèches sont le résultat d'un cocktail chimique. Une drogue 100 % bio.

Dans une étude parue en août dernier, des chercheurs de l'Université d'Albany, dans l'État de New York, ont sondé 1000 étudiants et analysé leurs habitudes en matière de *French kiss*. D'après les résultats, un gros bec mouillé fournirait des données chimiques permettant aux participants de constater s'ils sont compatibles.

« Certains produits chimiques

sont plus rébarbatifs et on réagit négativement ou positivement à l'haleine de la personne», précise Normand Voyer, professeur en chimie organique à l'Université Laval, après avoir épluché l'étude. La consommation d'oignon étant d'ores et déjà découragée avant d'embrasser son bien-aimé, il n'y a pas là de grande découverte. C'est plutôt le contact physique qui fait monter la vapeur, d'après le chercheur. La coquine manœuvre stimulerait rien de moins que les molécules du coup de foudre!

CASCADE MOLÉCULAIRE

Le coup de foudre n'est pas un mythe : il est carrément chimique! Ainsi, un baiser passionné encourage la sécrétion de la phénytylamine, une amphétami-

ne naturelle qui stimule l'émission de dopamine au cerveau, un neurotransmetteur qui génère l'enthousiasme. D'où le petit air béat des nouveaux amants.

«C'est comme une drogue!» constate M. Voyer. La norépinéphrine, deuxième composant moléculaire du coup de foudre, provoque une sensation d'euphorie et active la production d'adrénaline qui fait ensuite augmenter la pression artérielle et le rythme cardiaque, fameux symptômes du choc amoureux. Et à l'instar de certains produits illicites, ces substances chimiques créent une accoutumance. C'est pourquoi le coup de foudre n'est malheureusement que passager.

DÉVELOPPÉ PAR LE MÂLE

Par ailleurs, le baiser serait un

rite que le mâle, à travers les âges, a développé pour exciter la femelle. La salive de l'homme contient une infime quantité de testostérone, une hormone qu'il sécrète davantage que la femme, et un baiser permettrait d'en transférer à une partenaire potentielle, afin d'aviver sa libido, note M. Voyer.

LES MICROBES

Et les microbes, il doit y en avoir des tonnes dans tout ce transit de bave? En effet, plus de 100 millions de bactéries peuvent circuler par millilitre de salive, indique Daniel Grenier, responsable du Groupe de recherche en écologie buccale de l'Université Laval. Mais à moins d'embrasser goulûment une conquête en phase active de mononucléose, la renom-

mée « maladie du baiser», ce flot bactérien est plutôt inoffensif. Grippé, vous avez plus de chance de refiler votre maladie par une poignée de main que par un bisou, soutient M. Grenier.

Un gros *French* préviendrait même la carie! En stimulant le flux de salive, il incite la production d'enzymes qui accélèrent la dégradation de la nourriture. Mais faute d'une longue ingénierie, les spécialistes consultés soutiennent que la gomme à mâcher est un choix tout aussi judicieux. À la menthe s'il vous plaît, juste au cas où...

♥♥♥ Avis aux intéressés, une conférence sur la chimie de l'amour par Normand Voyer a lieu le jeudi 14 février de 12h15 à 13h15 à l'agora du pavillon Alphonse-Desjardins de l'Université Laval.

Un livre pour comprendre notre système de défense

Louise Lemieux

llemieux@lesoleil.com

Absorber des probiotiques. Dans le yogourt, en capsule, dans le fromage ou le lait. «C'est le premier pas pour stimuler son système immunitaire», dit la nutritionniste Isabelle Huot.

Son deuxième conseil est un air connu : manger plus de fruits et de légumes.

Avec le professeur Denis Roy, du département des sciences des aliments et de nutrition de l'Université Laval, M^{me} Huot vient de publier un livre, en vente en librairie cette semaine : *Stimulez votre système immunitaire*.

Elle-même aux prises avec des allergies alimentaires, elle souffre d'eczéma et de psoriasis, et sa bouche s'orne trop souvent de feux sauvages.

C'est donc par intérêt personnel «et pour aider tous ceux qui sont comme (elle)» qu'Isabelle Huot a proposé à la maison d'édition d'écrire un livre sur le système immunitaire.

Depuis qu'elle absorbe des probiotiques et qu'elle mange plus de fruits et de légumes, «ça va vraiment mieux», dit-elle. Son allergie au poisson demeure, mais elle n'a plus besoin de prendre de cortisone pour contrôler l'eczéma; le psoriasis a disparu, et le nombre de feux sauvages est passé d'un par mois à un par année. «Ce sont vraiment les probiotiques et les prébiotiques qui font la différence. Et je mange plus bio aussi», affirme M^{me} Huot.

Si elle mange plus bio, c'est que les pesticides sur les fruits et les légumes, à long terme, peuvent être néfastes. Mais comme elle l'écrit dans son livre, «les avantages d'en manger dépassent largement les risques associés aux résidus de pesticides».

RHUME ET VOYAGES

La nutritionniste insiste sur l'importance des probiotiques. On les trouve dans les yogourts, mais pas tous. Il faut lire l'étiquette. «Je recommande de manger deux yogourts par jour pour prévenir les rhumes. Mais si les symptômes apparaissent, il faut passer aux boissons probiotiques comme DanActive ou



Absorber des probiotiques et manger plus de fruits et de légumes seraient les deux meilleures façons de stimuler le système immunitaire.

BioK.» À quelqu'un qui va dans le Sud, elle suggère d'immuniser le corps avec des comprimés de probiotiques 10 jours avant le départ pour éviter les rhumes. «La compagnie Jamieson a même mis sur le marché des suppléments spécifiques au voyage», rappelle-t-elle.

Dans son livre (p. 174), Isabelle Huot donne toutes les sources de probiotiques sur le marché. «C'est difficile d'être à jour, les nouveaux produits sortent aux deux semaines!» lance-t-elle.

Et les prébiotiques? Cet ingrédient alimentaire stimule les probiotiques, explique-t-elle. On les trouve — pour le moment — dans un seul pain commercial, le Bon matin.

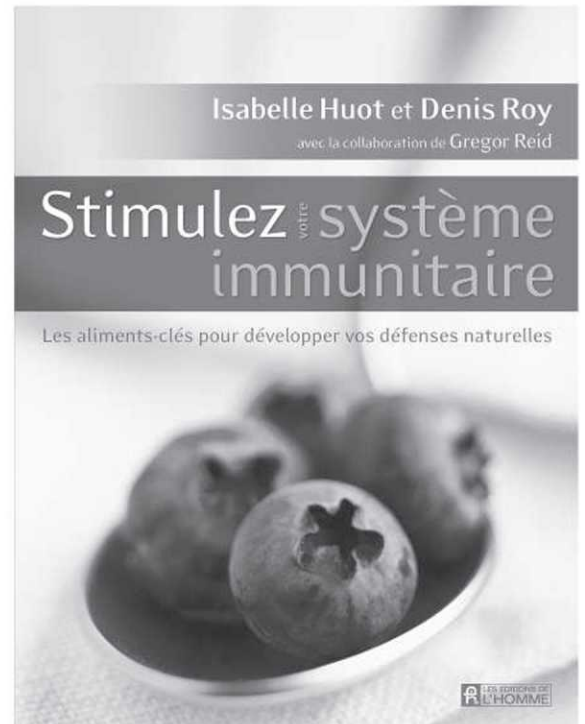
Dans les deux premiers chapitres, M^{me} Huot cède la plume au professeur Denis Roy. Il nous explique de façon claire et simplifiée le fonctionnement du système immunitaire. Le glossaire à la fin

du volume aide à se rappeler des mots plus compliqués comme *lymphocytes*, *cytotoxicité* et plus simples comme *vaccination* et *anticorps*.

Les deux auteurs scrutent ensemble le rôle des vitamines et répondent à des questions courantes. La prise de vitamine C prévient-elle le rhume ou non? Un mythe selon les recherches. La vitamine E, de son côté, pourrait retarder le déclin mental, mais prise sous forme de supplément alimentaire, elle peut avoir des effets négatifs.

Tout un chapitre est consacré aux suppléments naturels populaires comme le ginseng, le Ginkgo biloba, l'échinacée (la plante réduirait de 65% le risque d'attraper un rhume), la gelée royale, le noni.

ISABELLE HUOT et DENIS ROY, *Stimulez votre système immunitaire*, Les Éditions de l'Homme, 24,95 \$



C'est par intérêt personnel et pour aider tous ceux qui sont comme elle qu'Isabelle Huot a coécrit un livre sur le système immunitaire. — PHOTO GHISLAIN FOURNIER

Une trop bonne hygiène peut nuire

Les maladies allergiques ont augmenté de façon explosive, la prévalence de l'asthme chez les enfants a quadruplé depuis 25 ans dans les pays occidentalisés. Pourquoi?

L'urbanisation, les modifications rapides de l'environnement et l'industrialisation de la fabrication des aliments seraient des facteurs de risque importants, explique le professeur Denis Roy, dans les deux premiers chapitres du livre *Stimulez votre système immunitaire*.

Plusieurs études épidémiologiques révèlent un lien entre un risque élevé d'allergie et un mode de vie dans des très (trop?) bonnes conditions d'hygiène. «Une absence de contact avec les microbes dans les premières semaines de la vie pourrait influencer le développement du système immunitaire», écrit le professeur Roy, en décrivant l'hypothèse hygiéniste qui a cours dans les milieux scientifiques.

Cette hypothèse remonte à la chute du mur de Berlin en 1989, écrit encore M. Roy. Les responsables allemands de santé publique avaient remarqué que les enfants de l'Est qui fréquentaient les garderies avaient plus de maladies infectieuses, mais moins d'allergies que ceux de l'Ouest. **Louise Lemieux**

ÉTUDE EN ARTHROSE DU GENOU

L'arthrose du GENOU vous fait-elle souffrir?

VOUS ÊTES ÂGÉ(E) DE 40 ANS OU PLUS ? VOUS CROYEZ AVOIR UN DIAGNOSTIC D'ARTHROSE DU GENOU ?

Vous pourriez être admissible à une étude clinique sous la supervision du Dr Louis Bessette et ainsi recevoir la médication en investigation qui vous sera fournie sans frais.



Si vous êtes intéressé(e), n'hésitez pas à contacter une infirmière de recherche au : **418 990-0751**

Gain de poids au début de la ménopause

- Vous êtes ménopausée depuis 1 à 5 ans.
- Vous avez entre 45 et 60 ans.
- Vous avez gagné plus de 10 lb au cours des 5 dernières années sans être obèse (ex. : plus de 200 lb pour une taille de 5 pieds et 8 pouces).

Cet excès de poids pourrait correspondre à un problème de métabolisme du sucre par l'insuline et être un présage de diabète et de maladie cardiovasculaire dans le futur. **Le Centre Ménopause Québec** vous offre de dépister précocement les problèmes associés au surplus de poids en début de ménopause. Cette recherche, sous la responsabilité du Dr André Lemay, endocrinologue, ne requiert aucun médicament à prendre et comporte au maximum 2 visites.

Pour renseignements, contacter **Hélène ou Joanie** entre 9h et 15h au **525-4307**.

Projet approuvé par le comité d'éthique et de recherche de l'Hôpital Saint-François d'Assise (CHUQ).



gensdepassion La capitale

Pierre Champagne pchampagne@lesoleil.com

On a encore gagné!

C'est encore une fois l'équipe parrainée par le Château Frontenac, Innovex et le quotidien *Le Soleil* qui a mérité, dimanche, la première place de la 54^e course en canots de Carnaval de Québec. Le capitaine **Jean Anderson** remportait ainsi une 18^e victoire. Depuis ses débuts en 1984, l'équipe a mérité 55 premières positions et 80 podiums en 87 courses du circuit de canots à glace. *Le Soleil* est associé à ces gagnants depuis une quinzaine d'années.



Les gagnants de la course de canots, quelques minutes après leur victoire, accompagnés, à droite, du nouveau directeur général du Château Frontenac, Robert Mercure, et à gauche, de l'éditeur du *Soleil*, Claude Gagnon

Le party de l'année

→ Chaque année depuis trois décennies, lorsque vient le dimanche de la course en canot, la direction du Château Frontenac offre, le dimanche midi, une réception exceptionnelle réservée aux amis du Château. Selon les années, de 400 à 500 invités répondent à l'invitation. Dimanche, cet abouchement était présidé par le nouveau directeur général du Château Frontenac, **Robert Mercure**. On y a vu, entre autres, deux anciens maires de Québec, **Jean-Paul L'Allier** et **Gilles Lamontagne**, et un ancien maire suppléant, **André Joli-Coeur**. D'autres sages étaient présents comme **Cyrille Delage**, **Yvan Caron**, **Marcel Jobin**, **Jean-Guy Paquet**, **Pierre Labrie**, **Jean Côté**, et **P. Michel Bouchard** pour ne nommer que ceux-là. **Dan Tolgyesi**, pdg de l'Association minière du Québec, était là lui aussi, comme **Louise Cordeau**, la directrice générale de Radio-Canada, **Jean Pelletier**, le directeur général du Carnaval, **Nicole Lapointe**, la directrice du marketing du Château Frontenac, **Burt Cashman**, un ancien directeur du Château, et sa femme **Paule**, **Johanne Monneau**, **Johanne Boivin** de CITF et bien d'autres encore. C'est **Geneviève Parent**, la directrice des communications du Château, qui agissait comme «maîtresse» de cérémonie.

Une retraite bien méritée

→ Le plus ancien serveur du Château Frontenac, l'italien du Château comme on l'appelle, **Irenéo Cosatto**, devrait prendre une retraite bien méritée dans les semaines qui viennent, après 52 ans de bons et loyaux services. M. Cosatto a maintenant dépassé le cap des 70 ans et il est toujours aussi alerte qu'à l'époque de ses 40 ans. Le directeur de l'exploitation du Château, **Christophe Le Chaton**, n'avait que des éloges à formuler à son égard. «L'italien» a connu tout le gratin de Québec pendant un demi-siècle. Imaginez! Il était là du temps du maire



Irenéo Cosatto, le plus ancien serveur du Château Frontenac, prend sa retraite à 70 ans passés.

Wilfrid Hamel et à l'époque où le premier ministre Maurice Duplessis logeait à l'hôtel. À le voir, on croirait qu'il a encore 40 ans. Incroyable!

Le mois du chocolat

→ La Saint-Valentin est dans deux jours, mais la folie du chocolat, c'est tout le mois de février au Château Frontenac. Un menu exceptionnel a même été concocté par deux maîtres chocolatiers du Québec qui ont été invités par le chef **Jean Soulard** : **Geneviève Grandbois** et **Gaëtan Tessier**. Un menu sublime mettant en vedette, entre autres, des crevettes baignant une sauce de chocolat blanc et un filet de chevreuil baignant dans une sauce de chocolat noir. Même le fromage, un camembert, était truffé de chocolat. À goûter absolument. En prime, le chocolat est aphrodisiaque. Parfait pour la Saint-Valentin. La chocolatière **Geneviève Grandbois** vient de Montréal, mais elle m'a dit avoir l'intention d'ouvrir boutique à Québec, si elle peut s'associer à un Québécois intéressé. Info : 514 394-1000 ou www.chocolatsgg.com.

Le tissage aux doigts de ceintures fléchées

→ **Yvette Michelin** et **Colette Verdeau**, deux grandes spécialistes du tissage aux doigts de ceintures fléchées, sont toujours au rendez-vous cette année, bien installées dans le grand corridor du Château Frontenac, pour faire la vente et la promotion des ceintures fléchées du Québec. Les vraies ceintures fléchées tissées par des vraies artisanes québécoises. Des ceintures qui se vendent entre 200 \$ et 500 \$ chacune. Pas des ceintures à 10 \$ qui viennent de Chine ou de la Thaïlande. Elles offriront même, dans quelques semaines, des cours de tissage de ceintures fléchées à la Maison Routhier de Sainte-Foy. Déjà une dizaine de personnes s'y sont inscrites. Des cours qui ne coûtent que 95 \$ pour 30 heures. «À Montréal, on demande 300 \$ pour 15 heures» affirme M^{me} Michelin. Il faut s'inscrire rapidement.

Une cabane à sucre parmi les boutiques

→ Depuis la semaine dernière, une cabane à sucre est en activité à l'étage des boutiques du Château Frontenac. C'est **Sylvie Couturier** et son fils **Alexandre** qui en sont les gestionnaires et les sucriers. M^{me} Couturier possède une autre boutique au Château depuis 17 ans. Une boutique de fourrure. Depuis dimanche, sa nouvelle boutique, Le Faubourg du Saint-Laurent, propose plusieurs fins produits du terroir, mais surtout, en attraction spé-



Sylvie Couturier et son fils Alexandre serviront de la tire à longueur d'année au Château Frontenac.

cial, des palettes de tire sur la neige. De toutes petites palettes. Aussi petites que les bâtonnets que l'on utilise pour brasser le café. Mais on en offrira pendant toute l'année... sur la glace. C'est une promesse de la patronne qui, dans cette nouvelle aventure, est guidée par **Normand Burns**, un acériculteur bien connu de Saint-Sylvestre dans la Beauce. L'inauguration officielle aura lieu demain, à 18h, en présence de Bonhomme Carnaval.

Jean Soulard au Brésil

→ **Jean Soulard**, le chef des cuisines du Château Frontenac, passera deux semaines au Brésil, une semaine à Rio et une autre à São Paulo, pour y faire la promotion des produits du terroir de la région de Québec... et de la bonne cuisine du Château. C'est lui qui me l'a confirmé, hier après-midi, durant le brunch carnavalesque des amis du Château. Puisque les hôtels Fairmont n'ont encore aucun immeuble dans cette partie de la planète, il en profitera pour y faire aussi un peu de prospection.

La princesse

→ Laissez-moi vous présenter la toute nouvelle princesse du Château Frontenac. Il s'agit d'**Alexa Mercure**, née **Alexa Mercure**,



Alexa Mercure entourée de ses deux parents

filles de **Denise Beaudreau** et de **Robert Mercure**. Alexa fréquente le Collège des Ursulines et retourne au Château tous les soirs où son père l'attend avant de la conduire à la maison. Et comme le père a bien l'intention de diriger le Château pendant une dizaine d'années, la princesse y passera toute son adolescence. Peut-être même son bal des finissants.

Au profit du Passage

→ C'est ce soir à 19h, que se tiendra au Grand Salon de l'Université Laval, la soirée-bénéfice Cocktail et encan d'œuvres d'art au profit du Passage, centre d'aide aux proches. Pour l'occasion, des artistes peintres de partout au Québec, tels que **Tex Lecor**, **Maurice Harvey**, **Marcel Guay**, **Claude Guigné**, **Lucie Chicoine** et plusieurs autres ont généreusement offert des œuvres à vendre aux enchères. La soirée sera animée par **Pierre Jobin**. **Pierre Renaud** exécutera une toile en direct. Elle sera ensuite offerte comme grand prix de présence de la soirée. Il faut abouler 50 \$ par personne, à l'entrée, avant d'avoir le droit de miser.

Vieux-Québec : secrets et anecdotes

→ La directrice générale du Musée de la civilisation, **Claire Sirmard**, et le président de la Société du patrimoine urbain de Québec, **Claude Dubé**, annonceront ce matin, à 10h, la réouverture officielle du Centre d'interprétation de la vie urbaine de la ville de Québec (CIVU) et le lancement de l'exposition *Vieux-Québec : secrets et anecdotes* de l'historien **Jean Provencher**, à la Maison Chevalier, au 50, rue du Marché-Champlain.

Caroline Néron au Beaugarte

→ C'est aujourd'hui que **Caroline Néron** présentera, à l'occasion des mardis mode du Beaugarte, les créations originales de la compagnie de bijoux qu'elle a fondée en 2003. Des bijoux qui sont appréciés puisqu'on les trouve dans 140 points de vente au Québec. La vedette en profitera pour rencontrer la clientèle et... signer des autographes.

Écrivez-nous!

Vous pouvez nous joindre par courriel à pchampagne@lesoleil.com

par téléphone au 686-3394
par télécopieur au 686-3374
ou par la poste à
Le Soleil
410, boul. Charest Est
C.P. 1547, succ. Terminus
Québec (Québec) G1K 7J6