

WEEK-END

Cahier **C** LE CANADA FRANÇAIS
Le Mercredi 18 février 2004

Sylvain Legrand se fait conteur

MICHEL PHANEUF

Sylvain Legrand se produira au Théâtre de l'Écluse avec un spectacle assez spécial le dimanche 7 mars prochain en après-midi. Un spectacle où les contes seront à l'honneur, aussi bien ceux du Québec que ceux d'autres pays comme la France, l'Allemagne et l'Afrique. Un spectacle que le comédien johannais présentera pour la première fois ici, un spectacle intitulé «Contes de la Chandeleur».

Conçu par Sylvain Legrand et Anne-Marjolaine Hébert qui ont ensemble choisi les textes, «Contes de la Chandeleur» propose un choix de contes et légendes de différentes origines, mis en scène par Sylvain Legrand et interprétés par ce dernier avec la collaboration de Sylvie Gravel, elle aussi comédienne, et de Yvon Marchand, chansonnier qui présentera quelques pièces entre les différents numéros.

Près de la moitié des contes au programme de cette représentation d'une durée de deux heures sont d'origine québécoise, tandis que l'autre moitié provient d'autres pays d'Europe ou même d'Afrique, nous explique Sylvain Legrand.

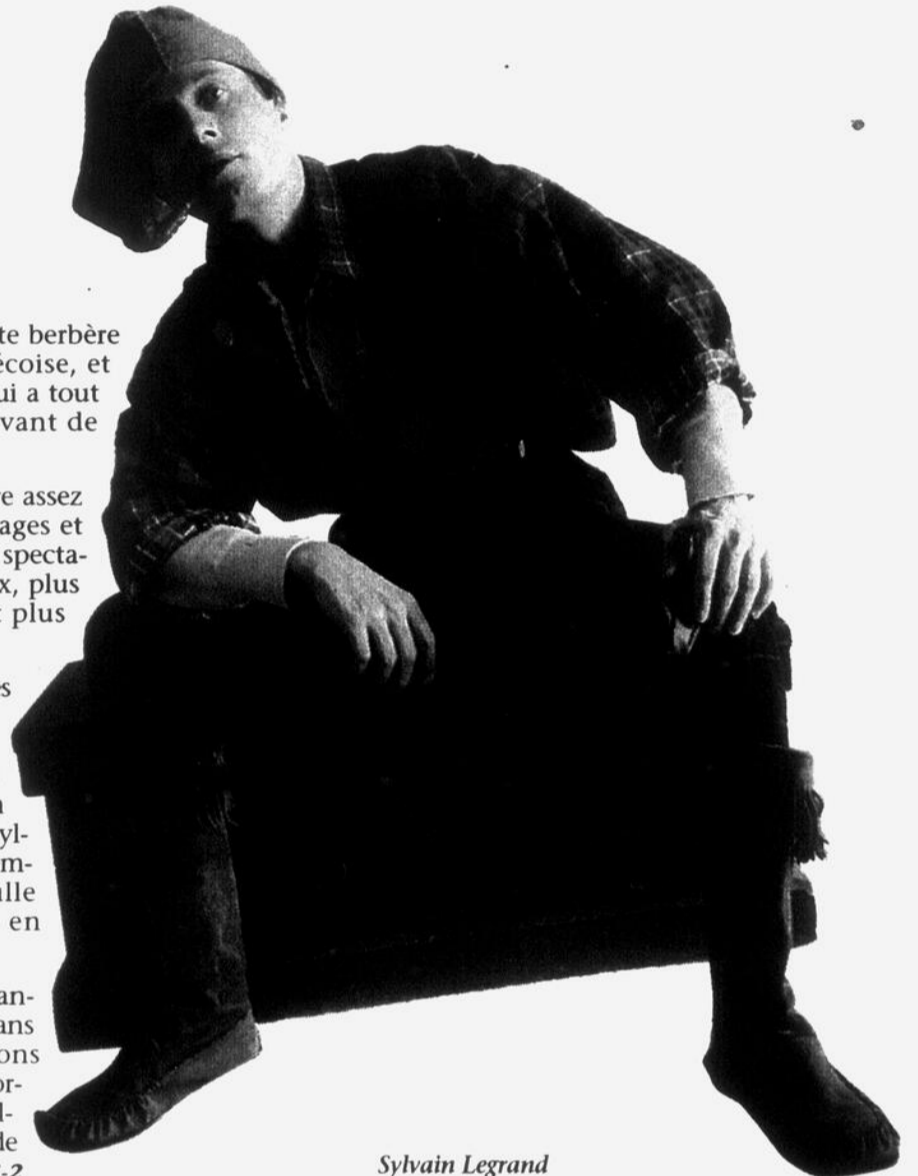
Ainsi, aux récits québécois de *Rose Latulippe*, de *L'hôte à Valiquet* et des *Trois diables* s'ajouteront *Les sorcières amoureuses*, un conte provençal, *Le moine et les joies d'amour*, un conte allemand, *Le*

mari, la femme et les villageois, un conte berbère présenté dans une adaptation québécoise, et *Josaphat*, une histoire amérindienne qui a tout d'abord été popularisée en Europe avant de revenir au Québec.

Tous ces contes proposent un registre assez varié de rythmes, de niveaux de langages et d'émotions, indique-t-il. Au début du spectacle par exemple, le ton est plus sérieux, plus lugubre, pour devenir plus animé et plus drôle en deuxième partie.

À la différence de bien des conteurs, les deux comédiens sont costumés et changent même plusieurs fois de costume durant le spectacle. On verra ainsi Sylvain Legrand en coureur des bois, en moine et en courrier du roi, tandis que Sylvie Gravel apparaîtra tantôt en vieille femme, tantôt en gitane, et même en «fille déguisée en homme qui se déguise en femme»...

Chaque conte sera entrecoupé de chansons interprétées par Yvon Marchand. Dans certains cas, il pourra s'agir de chansons d'auteurs connus tels Jean Ferrat ou Georges Brassens, dans d'autres de vieux folklores français ou québécois, ou encore de pièces originales. — Suite à la page C-2



Sylvain Legrand

DISQUES

Si vous avez un faible pour Marc Bolan



→ Page C-6

VIDÉO

Traduction infidèle: digne d'un Oscar!



→ Page C-5

LECTURE

Le parfait manuel du bien écrire



→ Page C-6

CINÉMA

Un film sympathique et sans prétention



→ Page C-7

SOMMAIRE

Horaire Cinéma	C-9
La Boustifaille	C-14
Horoscope	C-18
Automobile	C-15
L'Église	C-17
Jeux	C-12

10 ANS, ÇA SE FÊTE!
CAVALIER VL 10 998\$



* À l'achat, préparation incluse, transport et taxes en sus
Photo à titre indicatif



Racine
CHEVROLET • Oldsmobile

Aussi: **0%** à l'achat sur 48 mois

* Location dépôt de 2 399\$
Transport et préparation inclus. Taxes en sus



Chevrolet **OPTRA**
Location **179\$*** / mois sur 48 mois
Achat 16 188\$**
**Achat, préparation incluse
Transport et taxes en sus

200 Moreau, Saint-Jean-sur-Richelieu

450 359-5900

Victoire des Verts face aux Noirs

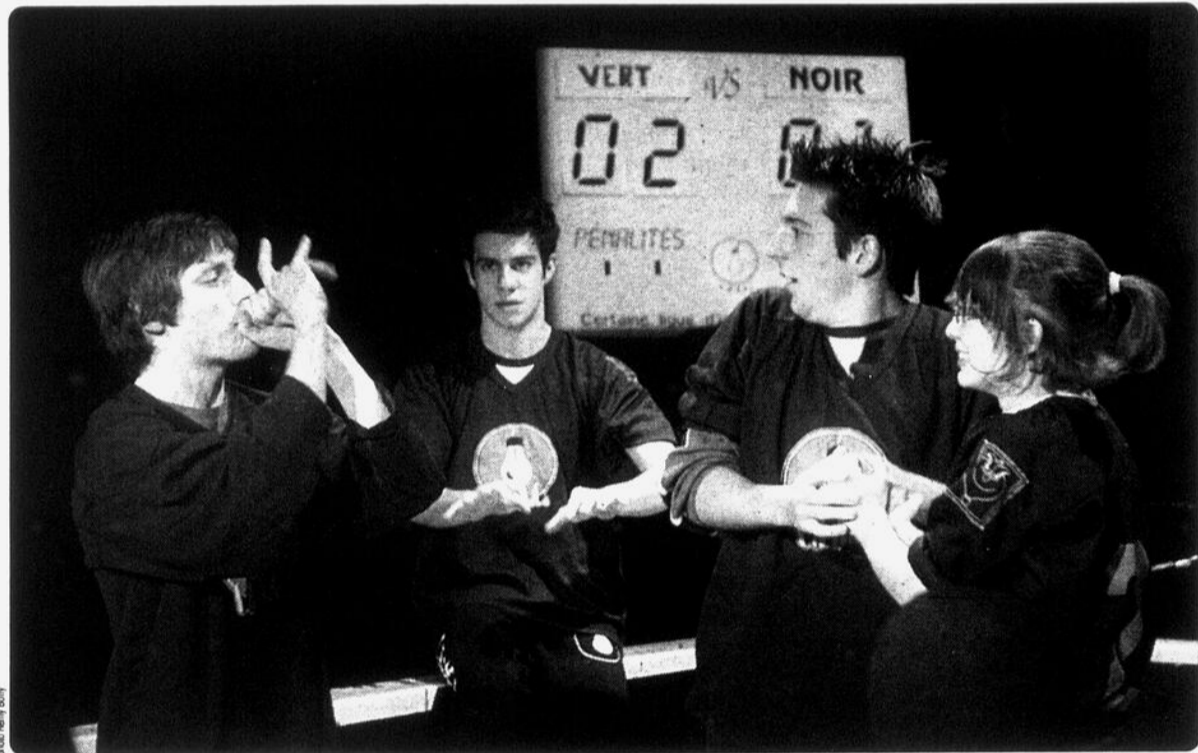
Il a fallu une prolongation pour départager les deux équipes, dimanche dernier, lors du plus récent match de la C.L.I.C. (cette certaine ligue d'impro créative). C'est donc au cours d'une fusillade que les Verts ont eu le dessus sur les Noirs au compte de 7-6.

Parmi les meilleurs moments: la comparée des Noirs «La foire

aux questions» (excellent personnage de Jean-François Provençal), l'impro de catégorie «La pire...» ainsi que l'impro commanditaire des Verts. Les étoiles de la soirée: Jordan Raymond (Verts), Julien Corriveau (Verts) et Jean-François Provençal (Noirs).

La semaine prochaine se tiendra un «match vingtième anni-

versaire» mettant en vedette quinze anciens joueurs de la C.L.I.C. (notamment Isabelle Quintin, Daniel Désormiers, Dominick Léonard, les frères St-Jean, les frères Énard et Patrick Ménard) ainsi que l'équipe étoile de la présente saison. L'événement aura lieu dimanche le 22 février, à 19 heures, au Cabaret-Théâtre du Vieux-Saint-Jean. ■



Les Verts ont vaincu les Noirs en prolongation.

Sylvain Legrand...

— Suite de la page C-1

Côté décor, le concepteur du spectacle a opté pour la simplicité: une chaise berçante et quelques chandelles. «Dans tous les aspects de la production, j'ai voulu garder ça simple et miser plutôt sur le talent des comédiens, nous dit-il à cet effet.

Comédien depuis plusieurs années, Sylvain Legrand a joué dans de nombreuses productions théâtrales ici dans la région, entre autres avec le Théâtre de Grand-Pré, le Théâtre Loup-Garou et le Café-théâtre de Chambly. Aujourd'hui devenu professionnel, il tient des rôles dans différentes émissions télévisées, notamment dans le téléroman «Annie et ses hommes» où il incarne le livreur de la compagnie, en plus de travailler comme narrateur au Planétarium de Montréal.

Le comédien johannais travaille également au cinéma, tantôt comme figurant mais aussi comme «doubleur de lumière» («stand-in»), un rôle qui consiste à remplacer tel ou tel acteur sur le plateau pour les préparatifs au tournage d'une scène: ajustements des éclairages, des angles de caméra, etc. Sylvain Legrand a ainsi côtoyé des vedettes aussi célèbres qu'Angelina Jolie, George Clooney, Leonardo DiCaprio et plusieurs autres.

DEPUIS SEPTEMBRE

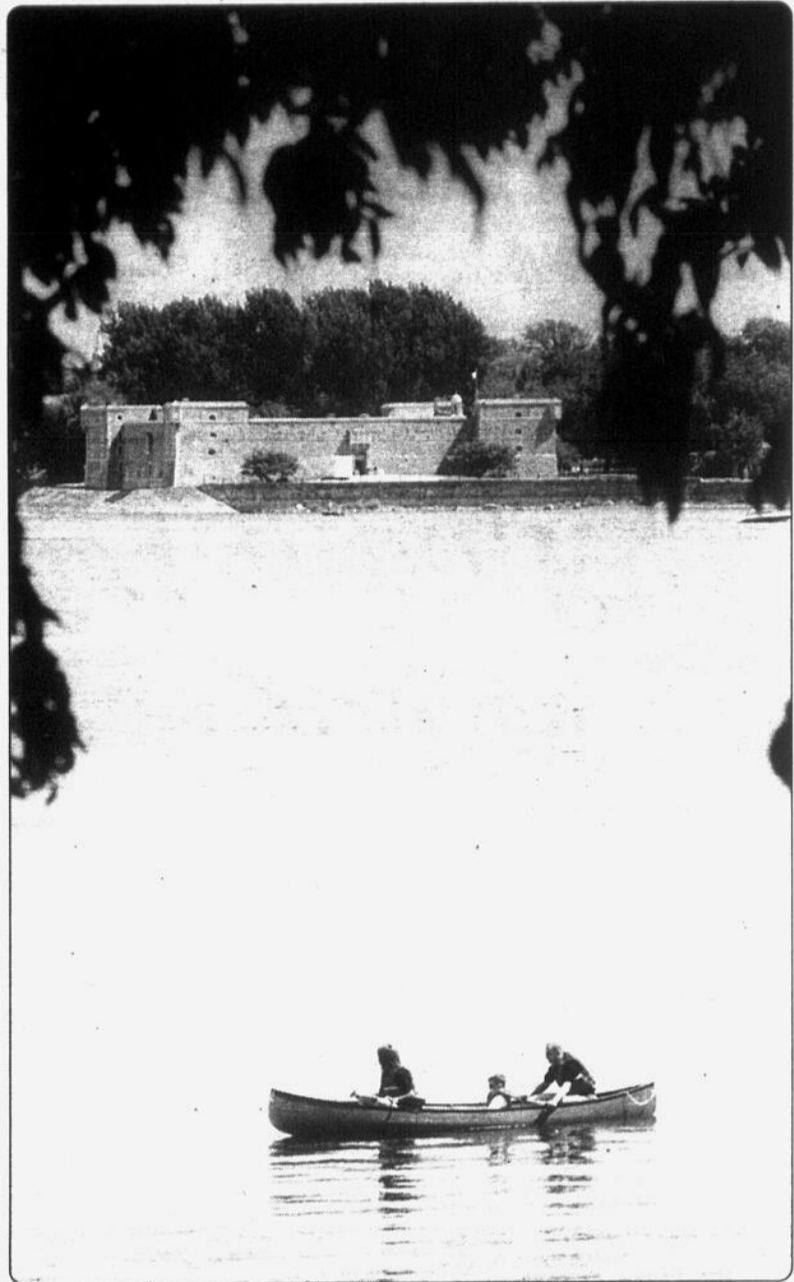
C'est en septembre 2003 que Sylvain Legrand a eu l'idée de créer un spectacle de contes. Pour certains de ses personnages,



Près de la moitié des contes au programme sont d'origine québécoise. Sylvain Legrand s'habille en conséquence.

celui du coureur des bois notamment, il souligne s'être inspiré de son père et des souvenirs qu'il a conservés de lui, de sa façon de raconter. Tout d'abord présenté l'automne dernier au théâtre d'été de Saint-Ours, le spectacle prend maintenant l'affiche pour la première fois à Saint-Jean-sur-Richelieu.

La représentation, le 7 mars, débutera à 14 heures et sera suivie d'un goûter à 16 heures. Les personnes qui désirent se procurer des billets peuvent dès maintenant le faire en composant le (450) 348-5312. Le Théâtre de l'Écluse est situé au 190, rue Lareau dans le secteur Iberville. ■



Situé à proximité du bassin de Chambly, le Fort-Chambly a très vite été touché par la hausse du niveau de l'eau en janvier dernier.

Le Fort-Chambly n'a pas trop souffert de l'inondation de janvier

MICHEL PHANEUF

Il semble que le Fort-Chambly n'a pas trop souffert de l'inondation provoquée par la hausse du niveau de la rivière Richelieu en janvier dernier. Selon les premières constatations, l'historique édifice n'aurait pas vraiment subi de dommages et tout indique que l'établissement pourra rouvrir au public dans quelques semaines comme il le fait à chaque année.

Comme nous l'explique Johanne Gagné, régisseur du Fort-Chambly, la hausse du niveau de l'eau, à la suite de l'embâcle qui s'est formé sur le bassin de Chambly durant les grands froids de janvier, a provoqué l'inondation du sous-sol du fort, sous-sol qui est principalement fait de terre, de sable et de pierre.

La situation qui a débuté presque tout de suite après les fêtes pour devenir plus grave vers la fin du mois a nécessité la présence continue d'une équipe d'entretien pour pomper l'eau qui s'infiltrait dans le sous-sol.

Bien que les choses soient aujourd'hui moins préoccupantes et plus stables, les travaux de pompage se poursuivent toujours, mais à un rythme moins intense. Au plus fort de l'inonda-

tion, il fallait pomper à toutes les deux ou trois heures, indique Mme Gagné; maintenant c'est beaucoup plus espacé. Mais on doit quand même continuer.

Selon la régisseur, la structure de l'édifice n'a pas été endommagée. Les collections non plus n'ont pas souffert puisque l'électricité n'a pas manqué, souligne-t-elle. Reste le terrain autour du fort dont on ne pourra juger de l'état exact qu'au moment où la glace et la neige disparaîtront. Car pour l'instant, certaines parties du terrain, notamment le sentier principal, sont couvertes de glace et donc inaccessibles.

Le pire semble donc évité au Fort-Chambly qui se prépare maintenant à reprendre ses activités en prévision du retour des beaux jours. Quant à savoir si le dégel printanier et la crue qui l'accompagne risquent de provoquer d'autres problèmes, Mme Gagné indique que les responsables restent vigilants et que le plan d'urgence institué aux premiers jours de 2004 restera en vigueur aussi longtemps que nécessaire. «Nous élaborons différents scénarios d'intervention et nous restons en contact avec les autorités municipales de même qu'avec la Protection civile, fait-elle valoir. On verra ce que Dame Nature nous réserve». ■

Manuel Tadros nous sert un Bécaud convaincant

MICHEL PHANEUF

Il ne l'imité pas, mais il le suggère. Fort bien d'ailleurs. Avec sa cravate à pois, avec sa gestuelle, avec ses intonations de voix. Comme bon nombre de personnes ont pu le constater, vendredi et samedi à la salle Le Cartier, Manuel Tadros est très convaincant dans son spectacle hommage à Gilbert Bécaud.

Ce spectacle, «Tadros chante Bécaud», propose rien de moins qu'un voyage à la redécouverte des grandes chansons du célèbre chanteur français. Quelque deux heures de succès tous plus connus les uns que les autres, depuis *Je reviens te chercher* jusqu'à *L'important c'est la rose*, en passant par *Et maintenant*, *Quand il est mort le poète*, *Nathalie*, *Les cerisiers sont blancs* et plusieurs autres.

Entouré d'une solide équipe de musiciens sous la direction de Toyo, Manuel Tadros offre une

performance à la fois sympathique, énergique et efficace. Ses interventions sont courtes, sans prétention, et laissent toute la place aux chansons de Bécaud; sa voix possède un timbre qui se marie bien avec celles-ci et les arrangements musicaux ajoutent à l'impression d'authenticité. Tout au plus pourrait-on souhaiter par moments la présence de deux ou trois choristes, histoire de donner plus de consistance à certains passages.

Certains des arrangements concoctés par Toyo et ses collègues donnent aussi à quelques chansons une dimension différente, comme par exemple *Nathalie* qui prend un petit air de jazz et *Je reviens te chercher* qui, en rappel, est servie dans une version plus musclée, plus intense. Autant de petites touches d'originalité qui ne manquent pas d'intérêt et qui contribuent à donner au spectacle un cachet qui le distingue de la simple imitation.

Bien que chantant en solo la majeure partie du temps, Tadros a reçu à deux reprises au cours de la soirée des invités spéciaux qui ont joint leur voix à la sienne. C'est le cas de Corinne Zarzour qui a chanté en duo avec lui dans *L'amour est mort*, offrant une performance particulièrement intense, et de François-Nicolas Donan, un jeune garçon dont la voix pourrait facilement convenir au Petit Prince, qui a fait une brève apparition sur scène le temps de poser quelques questions à... Dieu.

Manuel Tadros a donc bien réussi son hommage à Gilbert Bécaud. Bien que le spectacle en soit à ses tout débuts - les deux représentations à Saint-Jean-sur-Richelieu faisaient office de premières - on peut penser qu'il saura toucher le cœur des amateurs de Bécaud partout où il passera. ■



Sans verser dans l'imitation, Manuel Tadros est très convaincant dans son interprétation des chansons de Bécaud.

Près de 200 personnes pour «Le quatrième roi mage»

Près de 200 personnes ont assisté à la représentation du spectacle théâtral «Le quatrième roi mage» le samedi 7 février dernier au sous-sol de l'église Saint-Noël Chabanel.

Comme l'indique Guy Prévost, metteur en scène de la pièce, maître de cérémonie et interprète des chansons qui ont accompagné le spectacle, la prestation des 12 jeunes comédiens et des deux adultes qui composaient la distribution a été très appréciée des spectateurs. Certains ont même été agréablement surpris.

Adaptée pour la scène à partir d'un texte de la fin du 19^e siècle, «Le quatrième roi mage» raconte l'histoire de ce roi mage qui ne peut se rendre voir Jésus avec ses trois collègues au lendemain de sa naissance et qui ensuite passe le reste de sa vie à tenter de le rencontrer.

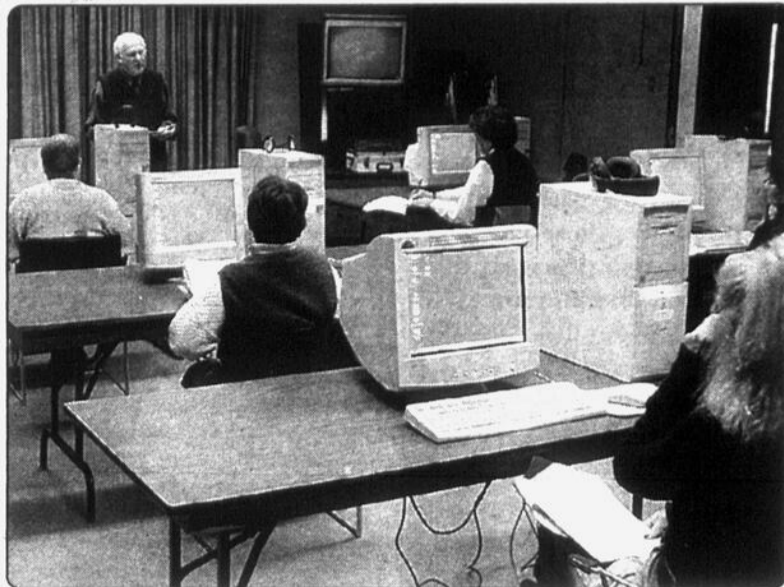
Rappelons que la présentation de cette pièce avait pour but



La pièce «Le quatrième roi mage» a connu un bon succès lors de sa présentation, le 7 février dernier.

d'amasser des fonds afin de permettre à cinq jeunes de la région de participer aux Journées mondiales de la Jeunesse qui se tiendront en Allemagne en 2005. La

première représentation s'étant déroulée avec succès, les membres de l'équipe souhaitent maintenant aller présenter la pièce ailleurs en Montérégie. ■



La bibliothèque de Saint-Jean offre régulièrement des ateliers d'initiation et de formation qui portent sur Internet. Deux d'entre eux auront lieu au cours du mois de février.

Ateliers sur Internet à la bibliothèque

Saviez-vous qu'il est possible d'avoir une adresse de courrier électronique sans même avoir d'ordinateur à la maison en utilisant les postes Internet disponibles gratuitement dans le réseau de la bibliothèque municipale de Saint-Jean-sur-Richelieu? De plus, pour familiariser les gens avec l'utilisation du courriel, la bibliothèque Adélar-Berger offre régulièrement des ateliers d'initiation au courrier électronique.

Le prochain atelier offert, «Initiation au courrier électronique» sera présenté le mercredi 25 février de 19 à 21 heures par Christian Bourdeau. Il s'agit d'un atelier pratique pour apprendre les rudiments du courrier électronique (abonnement, envoi et réception de messages, gestion du courrier). Les personnes qui désirent suivre cet atelier doivent toutefois avoir une connaissance de base de la navigation sur Internet.

POUR INTERNAUTES AVERTIS...

Par ailleurs, la bibliothèque municipale offrira aussi un tout nouvel atelier qui s'adresse aux personnes qui connaissent l'usage d'Internet mais qui voudraient en apprendre encore davantage.

Cette nouvelle formation baptisée «Pour internautes avertis» sera présentée une première fois le jeudi 26 février prochain de 13h30 à 15h30 à la bibliothèque Adélar-Berger. L'animateur, Claude Brière, parlera de la personnalisation et de l'entretien du logiciel Explorer, des témoins ou «cookies», des plugiciels ou «plug-ins», du téléchargement via Internet et également de la prévention des virus. À noter que pour s'inscrire à cet atelier, il est nécessaire de savoir utiliser couramment Internet.

L'atelier «Pour internautes avertis» sera repris le mercredi 24 mars à 19 heures et le jeudi 29 avril à 13h30. L'inscription débute deux semaines avant la tenue de la formation.

Dans les deux cas, ces ateliers s'adressent à la clientèle adulte. Un ordinateur est disponible pour chaque participant. Les frais d'inscription sont de 5\$ pour les personnes abonnées à l'une ou l'autre des bibliothèques de la ville et il est nécessaire de s'inscrire à l'avance en se présentant à la bibliothèque Adélar-Berger, 180, rue Laurier à Saint-Jean-sur-Richelieu, ou en téléphonant au (450) 357-2120 durant les heures d'ouverture. ■



Quilliams
Hôtellerie de charme
LAC BROME - QUÉBEC - CANADA

- Hébergement de charme ****4 étoiles
- Situé face au majestueux lac Brome
- Complètement rénové
- 38 chambres et suites, 22 avec foyer
- Cuisine du terroir et française raffinée
- Piscine int., saunas, bain tourbillon
- 6 km de Knowlton : antiquaires, boutiques
- Musées, vignobles et ski à proximité
- Plusieurs forfaits disponibles dont : Romantique
- Rabais de 25% sur la chambre la 2e, 3e, 4e et 5e nuit avec forfait sur semaine
- Certificats-cadeaux disponibles




UN ENDROIT À DÉCOUVRIR!
Divers forfaits disponibles

www.aubergequilliams.com 1-888-922-0404
572, chemin Lakeside, Lac Brome
Aut. 10, sortie 90, route 243 sud à 5 km de la sortie

Papillon amène son rock à la Pointe

MICHEL PHANEUF

Il s'appelle Papillon. Stéphane Papillon. Et malgré son nom qui pourrait bien convenir à un séduisant chanteur pop, le Papillon en question fait plutôt dans le rock musclé et endiablé. Il en donnera d'ailleurs la preuve le vendredi 20 février prochain lors du spectacle qu'il présentera à la Pointe aux Artistes à Saint-Jean-sur-Richelieu.

Papillon en sera à son tout premier spectacle dans la région. Armé des chansons de «Mal élevé» son album paru il y a un peu moins d'un an, il nous offrira alors une prestation composée à la fois de pièces originales et d'interprétations, nous dit-il. Des pièces originales chantées dans un français direct et coloré, et des interprétations parmi lesquelles on retrouvera des classiques de David Bowie, des Rolling Stones et, du côté fanchophone, de Corbeau, de même que des chansons «gogo» des années 60 comme par exemple celles d'un groupe de Seattle nommé «The Sonics».

Pour ce faire, il sera entouré de quatre musiciens soit de deux guitaristes, un batteur et un bassiste. Lui se contentera de chanter tout en «s'amusant» avec son micro, une pratique très physique qui lui vaut parfois certaines mésaventures comme une dent cassée...

«Même si je n'ai absolument pas la prétention de me comparer à eux, je suis de l'école des Iggy Pop, Mick Jagger et compagnie, c'est-à-dire des chanteurs qui utilisent leur corps pour communiquer avec le public, in-



Papillon propose un rock énergique chanté dans un français direct et coloré.

dique-t-il. Ça donne un spectacle énergique et dansant, un spectacle aux allures de party qui a sensiblement les mêmes couleurs que l'album».

PAS UN PREMIER VENU

Stéphane Papillon n'est pas un premier venu sur la scène musicale. Ancien membre d'un groupe nommé «The Cherry Poppers», il a entre autres côtoyé des gens comme Éric Lapointe dont il a assuré la première partie des spectacles, Les Respectables avec qui il a collaboré pour la chanson *La nuit*, et Caroline Néron à qui il a donné un coup de pouce avec sa voix, ses textes et sa musique pour son premier album.

Papillon a aussi roulé sa bosse musicale pendant plusieurs années dans des villes comme Londres, New York et Toronto. «Je tripais sur le rock des années 70, fait-il valoir. J'ai donc décidé de suivre les traces de mes héros».

Bien qu'il ait beaucoup aimé ces séjours qui lui ont permis d'approfondir son métier, le

chanteur a fini par avoir le goût de revenir au Québec. «Les racines sont plus fortes que tout, explique-t-il; elles m'ont ramené ici et amené à vouloir bien faire marcher le rock et la langue française. Pas le français international dans lequel je ne me sens pas à l'aise pour chanter, mais le français de tous les jours».

Stéphane Papillon avoue avoir bien du plaisir à écrire en français. Il souligne aussi trouver très intéressant ce qui se fait aujourd'hui au Québec en matière de rock francophone.

Son spectacle, vendredi est prévu de débiter à 22 heures. Les billets, au coût de 7\$ sont dès maintenant disponibles à la Pointe aux Artistes, 41, rue Saint-Jacques à Saint-Jean-sur-Richelieu. D'ici-là, les personnes qui voudraient en savoir davantage sur Papillon et son album «Mal élevé» (dont on a tiré un vidéoclip avec la chanson *Kung fu minou*) peuvent consulter son site Internet au www.papillonline.com.

Une doyenne de Saint-Jean nous livre ses souvenirs

MICHEL PHANEUF

À 87 ans, Antoinette Gosselin-Barry possède encore une excellente mémoire, de nombreux souvenirs et un bon sens de l'humour. C'est ce qui a permis à son gendre, Denys Munger, de recueillir ses propos et de les regrouper dans un livre qui sera lancé le dimanche 22 février prochain, un livre intitulé «Mémoires d'une doyenne de Saint-Jean-sur-Richelieu: Antoinette Gosselin-Barry».

Publié par la maison d'édition de M. Munger, Les Éditions RDM, «Mémoires d'une doyenne de Saint-Jean-sur-Richelieu» compte une centaine de pages. Mme Gosselin-Barry y relate sa vie, ses souvenirs, et à travers eux différents aspects de la vie d'autrefois alors qu'il n'y avait pas d'électricité et que l'on devait se débrouiller autrement pour se chauffer, conserver les aliments, etc.

Ces souvenirs l'amènent également à évoquer certains événements comme la grippe espagnole qui a emporté sa mère, la Deuxième Guerre mondiale au cours de laquelle son frère a combattu, de même que certains événements qui ont marqué la petite histoire de Saint-Jean. Quelques pages sur la généalogie de Mme Gosselin-Barry complètent le tout.

En enregistrant et en rédigeant les mémoires de sa belle-mère, M. Munger a tenu à respecter non seulement ses propos, mais aussi sa façon de parler. C'est pourquoi le texte comprend beaucoup de canadianismes, lesquels sont tous expliqués en bas de pages. Ceci peut parfois rendre la lecture un

peu plus difficile, mais en même temps très intéressante, souligne-t-il.

Bien sûr, d'ajouter l'éditeur, le livre intéressera tout particulièrement les membres de la grande famille de Mme Gosselin-Barry (elle a eu 14 enfants et compte aujourd'hui 30 arrière-petits-enfants), mais il devrait aussi procurer d'agréables moments aux personnes qui s'intéressent à la petite histoire et à la vie d'autrefois.

Bien qu'il habite aujourd'hui dans la région de Québec, Denys Munger a déjà résidé à Saint-Jean-sur-Richelieu, occupant au début des années 60 le poste de bibliothécaire au Séminaire de Saint-Jean. «Mémoires d'une doyenne de Saint-Jean-sur-Richelieu: Antoinette Gosselin-Barry» est le deuxième ouvrage qu'il publie sous les auspices de sa maison d'édition, le précédent traitant des origines de son premier ancêtre qui fut un des pionniers du Saguenay.

Toutes les personnes intéressées sont les bienvenues au lancement du livre sur Antoinette Gosselin-Barry, dimanche prochain. L'événement aura lieu entre 14 heures et 16 heures au Pavillon Gérard-Morin, 41, rue Riendeau, sur l'Île Sainte-Thérèse.

Par la suite, les personnes qui désireraient se procurer un exemplaire du livre pourront s'adresser à la Librairie Moderne, 1001, boulevard du Séminaire à Saint-Jean-sur-Richelieu, ou directement à M. Munger, au 1279 La Lorraine, à Québec (G1W 3Y5), au téléphone (418) 656-0086 (courriel: sy-nedm@globetrotter.net).



Aujourd'hui âgée de 87 ans, Antoinette Gosselin-Barry a plein de souvenirs et une excellente mémoire pour les raconter.

SEMAINE DE RELÂCHE

Les bibliothèques offrent trois ateliers aux jeunes

Les trois bibliothèques de Saint-Jean-sur-Richelieu feront en sorte que les jeunes de 5

à 10 ans ne s'ennuient pas durant la semaine de relâche scolaire. Pour ce faire, chacune d'elles aura une activité amusante à leur proposer.

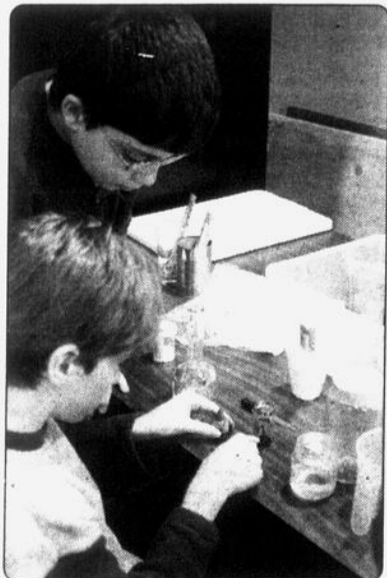
La bibliothèque du secteur L'Acadie les convie ainsi à un atelier intitulé «Les animaux se réveillent». Ce sera bientôt le printemps et déjà on observe des animaux qui sortent de leur cachette. Mais durant l'hiver, qu'ont fait ces animaux? Où sont allés les vers de terre et les baleines? C'est ce à quoi répondra l'auteur et animateur lors de cette activité qui aura lieu le mardi 2 mars à 14 heures et à 15h30.

Par ailleurs, une abondance de réactions chimiques se produiront sous les yeux des enfants le 3 mars à la bibliothèque Adélar-Berger lors de l'atelier «C'est pas magique, c'est chimique!». Manipulation de produits, observation des réactions et fabrication d'un objet surprise, autant de choses qui attendent les jeunes participants à cette animation

présentée par «Science en folies», à 14 heures et à 15h30.

Enfin le jeudi 4 mars, les secrets du cinéma seront révélés à la bibliothèque du secteur Saint-Luc lors d'un atelier intitulé «Les effets spéciaux du cinéma». Entre autres, la technologie des trois dimensions sera expliquée et les jeunes pourront même reproduire leur propre doigt en 3D. À l'instar des deux autres, cette activité se déroulera à 14 heures et à 15h30.

Ces activités sont offertes gratuitement à tous les jeunes abonnés à l'une ou l'autre des bibliothèques de la ville. Toutefois comme toujours, il est nécessaire de s'inscrire à l'avance en se rendant ou en téléphonant à la bibliothèque où a lieu l'activité. Pour des informations ou pour s'inscrire, on peut téléphoner au (450) 357-02119 (bibliothèque Adélar-Berger), au 359-2452 (bibliothèque du secteur Saint-Luc) ou au 347-2584 (bibliothèque du secteur L'Acadie).



Le mercredi 3 mars à la bibliothèque Adélar-Berger, «Sciences en folies» proposera aux jeunes une activité portant sur l'univers de la chimie.

Un «héros oublié» à Saint-Jean samedi

La Librairie Au Carrefour recevra la visite de François Gignac le samedi 21 février prochain en après-midi. Ce jeune vétéran de l'armée canadienne viendra alors présenter son livre «Les héros oubliés» dans lequel il relate son combat contre le Syndrome de la Guerre du Golfe.

«François Gignac a été militaire de 1989 à 1995 pour le 1^{er} Bataillon Royal 22^e Régiment, peut-on lire à son sujet. Comme plusieurs centaines de jeunes vétérans canadiens et plus de 250 000 soldats américains, il est vic-

time du Syndrome de la Guerre du Golfe.

«François a participé avec la force de coalition à la Tempête du désert 1991 ainsi qu'à deux campagnes de six mois pour les Nations-Unies en ex-Yougoslavie. En 1992, ce fut en Croatie et en Bosnie, puis en 1993, retour en Bosnie...»

M. Gignac sera à la Librairie Au Carrefour du Carrefour Richelieu à Saint-Jean de 13 heures à 15 heures samedi pour une séance de signature de son livre. Toutes les personnes intéressées à venir le rencontrer à cette occasion sont les bienvenues.

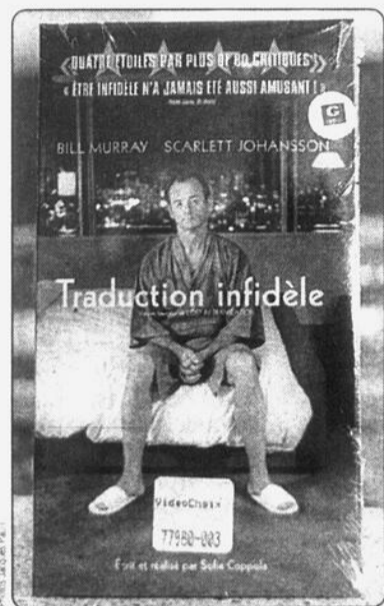
DVD / VIDÉO

«Traduction infidèle»: dépaysant et remarquable



PASCAL
CLOUTIER

Voilà un des meilleurs films de l'année dernière. Une surprise si on ne connaissait pas le talent de Sofia Coppola, la fille du grand Francis Ford Coppola (Apocalypse Now). Second film, «Traduction infidèle» est merveilleux en ce qu'il capture tout le dépaysement profond



Traduction infidèle.

qu'on ressent dans plusieurs destinations voyage. Moi qui ai eu la chance de me rendre au Japon l'été dernier, retrouve là une production quasi-souvenir de mon séjour là-bas. Ce que Coppola fait vivre aux deux personnages principaux de son film, joués par Bill Murray et Scarlett Johansson, est tellement précis qu'on ressent ce qu'on vit au pays des sushis et du saké. Quel dépaysement!

Autre la justesse exceptionnelle du regard porté sur Tokyo, Bill Murray nous offre ici la performance d'une carrière. Lui qui nous avait habitué à des comédies légères et loufoques, il confirme ce que certains, dont j'étais, croyaient: Murray est un grand acteur. D'ailleurs, il a gagné le Golden Globe pour sa performance et obtenu une nomination aux Oscars. Et que dire de Scarlett Johansson? Celle qu'on reconnaît depuis Traduction infidèle est promise à une carrière hors du commun tel que «Girl with a pearl earring» nous le fait croire. Le duo que forment ces deux-là est sympathique et très spécial. On ne voit pas comment deux personnages si différents vont se rejoindre dans cette expérience qui leur est difficile mais ils réussissent à nous les faire adopter et à les suivre jusqu'à la fin. On en souhaiterait plus mais

bon, la fin imaginée par la réalisatrice est poignante et tellement bien amenée qu'on ne peut qu'adorer ce film.

Bob (Murray), un acteur américain sur le déclin, accepte de devenir porte-parole du Whisky Suntory (une entreprise de breuvages très importante au Japon) et tourne là-bas une publicité. Contrat difficile parce que la communication est ardue (de là le titre du film), l'acteur désabusé fera la rencontre de Charlotte, une jeune américaine qui accompagne son mari photographe qui remplit un mandat là-bas. Charlotte s'ennuie et se pose bien des questions. Bob ne s'en pose pas. La rencontre des deux donne lieu à une histoire très spéciale.

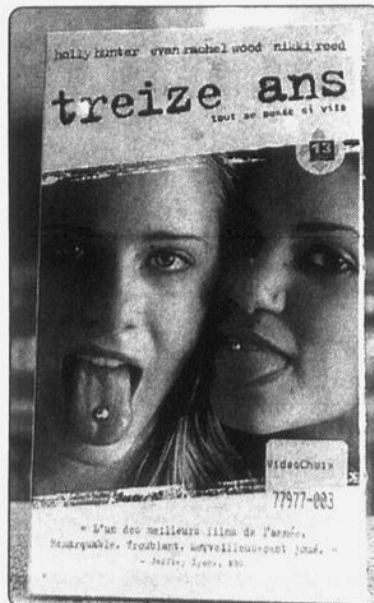
Comme pour la musique de son premier film, «Virgin Suicides», Coppola nous offre de très bonnes pièces dont certaines du groupe Air, un groupe électropop français très connu.

Les images sont belles et il faut dire que la modernité de la mégapole est très très impressionnante. Coppola réussit un deuxième film extraordinaire à louer absolument. Moi je l'achèterai.

Treize ans

J'hésitais face à la parution de ce titre américain. C'est que la pochette fait plus penser à un documentaire qu'à une véritable fiction et de me faire entretenir par la vie des jeunes ados ne m'intéressait pas. Mais voilà qu'Holly Hunter, une actrice dont les preuves ne sont plus à faire, recevait quelques mentions d'honneur dans les différentes remises de prix chez nos voisins du sud à cause de son travail dans cette production. J'ai donc été influencé par le succès de celle qui, en plus d'y tenir un rôle important, coproduit le film.

À bien observer le générique, la personne la plus importante de «Treize ans», c'est Nikki Reed, une jeune actrice qui, en plus de tenir l'un des rôles principaux, a écrit le scénario. Evie (Reed) est très populaire à l'éco-



Treize ans.

le secondaire. Les petites amies ambitionnent d'être aussi jolie et sexy. Une de ces filles se nomme Tracy (Evan Rachel Wood). Cette dernière réussit bien à l'école. Elle est calme, bien élevée et ne pose pas de problèmes particuliers à sa mère, Melanie (Hunter), qui doit élever Tracy et Mason (Braddy Corbet) seule depuis sa séparation avec son mari. Le film nous présente une métamorphose difficile quand Tracy subit l'influence de Evie et se transforme physiquement et psychologiquement en une traînée au comportement délinquant. Le tout dure quatre mois. Une période bien courte qui offrira à la petite famille des moments intenses et difficiles.

Habillement sexy, occupations déviantes, drogues illicites, alcoolisme indéniable, expériences sexuelles hâtives, à treize ans, Tracy vit à cent à l'heure. La mauvaise influence de sa nouvelle meilleure amie, Evie, la transporte droit dans un gouffre sans fond et il devient difficile pour sa mère, Melanie, de reprendre le contrôle parental qu'elle a tôt fait de perdre. Le premier de la famille à réagir est le pauvre Mason, à qui, on aurait plus facilement associé la délinquance que sa sœur expérimente. Le parcours est pathétique et on se met à penser à toutes ces familles où de jeunes

adolescentes vivent et on leur souhaite d'emblée de ne jamais dévier ainsi. Pourtant, se serait d'être aveugle que de ne pas voir combien cette situation existe déjà dans bien des foyers. On comprend aussi combien ce changement semble drastique chez Tracy et sa famille quand dans celle (si on peut appeler ça une famille) de Evie, les choses n'ont jamais été meilleures. On a qu'à voir le personnage qu'incarne Deborah Kara Unger qui joue Brooke la gardienne légale d'Evie dont les actes semblent tout à fait désorganisés.

La réalisation et le scénario de Catherine Hardwicke s'approchent du documentaire que la pochette m'inspirait au départ. La caméra souvent nerveuse et les images urbaines souvent pas très jolies, décrivent une histoire difficile malgré l'artificielle bonne humeur des deux jeunes filles qu'on suit tout au long du film. La musique de Mark Mothersbaugh est intéressante alors que le choix des morceaux qui composent la trame sonore est très intéressant.

Cette autodestruction d'une durée de quatre mois intimide. Condensé, il devient difficile de croire en une telle descente aux enfers mais quand la caméra surprend Tracy qui se taillade les poignets, on comprend que les pires ingrédients se retrouvaient là, prêts à faire exploser la vie de la jeune fille et celle de son entourage. Los Angeles et Hollywood offrent un décor idéal à cette étude de mœurs désolante.

Le DVD offre ce que je trouve génial dernièrement, la possibilité de visionner le film soit en version plein écran ou de l'autre côté, le film en version originale soit en panoramique.

Des scènes coupées et des commentaires ajoutent à un film très intéressant qui peut sûrement provoquer la discussion dans les familles qui, justement, ont sûrement besoin de le faire et la susciter. ■

Camps de jour et ateliers sont offerts aux enfants

VALÉRIE LEGAULT

En plus des activités du Service des loisirs et bibliothèques de Saint-Jean-sur-Richelieu, les enfants ont aussi le choix entre une gamme d'ateliers et de camps de jour présentés par quelques organismes de la région.

Les organismes communautaires du Haut-Richelieu organisent quelques ateliers pour enfants durant la semaine, à commencer par l'atelier de tricot du Cercle de Fermières de Saint-Jean, au coût de 2\$. Celui-ci aura lieu au local des Fermières, 203, rue Jacques-Cartier Nord, le mardi 2 mars, de 13h15 à 15h15. L'inscription des enfants de 6 ans et plus se fait au 347-8007 et il est recommandé de s'y présenter avec des brochures à tricoter, si possible.

Le Club Optimiste Saint-Eugène organise aussi deux journées de tournois d'échecs et d'activités sportives, les 1^{er} et 3 mars, de 9 heures à 16h30. Les participants déboursent 10\$ par jour. Le lieu des activités reste à confirmer, mais les inscriptions sont en cours au 347-5577.

Le 2 mars, de 9 heures à 16 heures, le théâtre de Grand-Pré

invite les enfants de 8 à 12 ans à son activité de la relâche. L'animateur Patrick Ménard initiera les enfants aux rouages du théâtre à la salle d'expression du Centre culturel Fernand-Charrest. Il en coûte 40\$ pour y participer et on doit apporter son lunch. Pour plus d'information ou pour l'inscription, avant le 20 février, on signale le 358-4978 ou le 348-7806.

ART, ÉCHECS ET NATATION

Deux autres camps de jour spécialisés auront lieu pendant la relâche. Le Club de natation du Haut-Richelieu organise le sien au complexe sportif Claude-Raymond. Du lundi au vendredi, les entraîneurs guideront les jeunes sur le perfectionnement de leur style et les initieront à la compétition. Pour information: 359-1872.

Quant au Musée du Haut-Richelieu, son camp de jour portera sur le thème du voyage à travers les époques. L'activité est réservée aux 7-12 ans, de 9 heures à 16h30. Pour la somme de 160\$ pour la semaine, les enfants participeront à des ateliers de création et d'arts plastiques puis visiteront les expositions de musées à Montréal. Les inscriptions se font au 347-0649 et les boîtes à lunch sont obligatoires dans ce cas-ci. ■

BISTROT ANTOINE

Cuisine française

Spécial

Jeudi et vendredi soir

2 pour 1 18⁹⁵\$

Soupe, steak aux poivres + dessert du jour

Ouvert le jeudi, vendredi et samedi soir de 17 h à 21 h

Table d'hôte du soir à partir de **12⁹⁵\$**

180, rue du Quai, Saint-Jean-sur-Richelieu
(450) 358-2297

RESTAURANT **OUVERT**
du mercredi
au dimanche

aux chutes de Richelieu
FINE CUISINE ITALIENNE

TABLE D'HÔTE
midi et soir et menu gastronomique

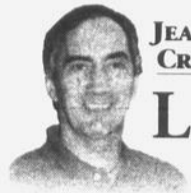
BRUNCH Adultes : 19,95\$
tous les dimanches Enfants : 9,75\$
de 11 h 30 à 14 h 30 (12 ans et moins)

488, 1^{re} Rue, Richelieu
Tel: (450) 658-6888

LECTURE

LA NOUVELLE GRAMMAIRE EN TABLEAUX

Le parfait manuel du bien-dire ou du bien écrire



JEAN-FRANÇOIS CRÉPEAU

Les sœurs du Jardin de l'Enfance, puis les prêtres du collège m'ont appris les règles de la langue française avec pour manuel le *Précis de grammaire française* de Maurice Grevisse. Plus tard, je fréquentai le *Bon usage* et découvris d'autres outils grammaticaux et syntaxiques. Quand je suis devenu enseignant, on m'imposa des grammaires qui m'obligeaient à constamment revenir à mon vieil exemplaire de Grevisse. Il en fut ainsi jusqu'au jour où j'eus en main la première édition de la *Grammaire en tableaux* (Québec Amérique), au début des années 1990.

Aujourd'hui paraît la quatrième édition de cet ouvrage de référence qui s'intitule désormais *La nouvelle grammaire en tableaux* (Québec Amérique, 2004). Pour cette version, Marie-Eva de Villers s'est adjoint Annie Desnoyers, une spécialiste de la nouvelle grammaire.

Précisons sur-le-champ ce qu'est «la nouvelle grammaire». D'abord pour dire qu'elle n'est pas si nouvelle qu'il semble puisque plusieurs pays francophones, dont la France, la Belgique et la Suisse, se sont imposés depuis longtemps cette approche plus globalisante de la science des structures et des

règles de la langue. Au Québec, «la grammaire classique» fait référence aux programmes de français du ministère de l'Éducation de 1980 et «la nouvelle grammaire», à ceux de 1995. Si bien que si vos enfants ne fréquentent plus l'école primaire ou secondaire depuis lors, vous ignoriez probablement les différences entre la grammaire du mot et la grammaire de la phrase.

Revenons-en à *La nouvelle grammaire en tableaux*. Si elle respecte l'approche imposée par le ministère, et prônée par une cohorte de grammairiens, elle n'en conserve pas moins son organisation de type «liste alphabétique» qui la rend si simple à consulter. Par exemple, à l'entrée «Terminologie grammaticale», on propose la nomenclature des termes anciens et nouveaux de la grammaire; on y apprend, entre autres, que le complément circonstanciel est désormais un complément de phrase ou de verbe et que l'article ou les adjectifs non qualificatifs se nomment déterminants. À cette «liste alphabétique» s'ajoute un index détaillé qui permet de trouver chaque mot donné en exemple, par le mot même ou par sa catégorie.

Parmi les tableaux ajoutés, il y a ceux préparés par Mme Desnoyers qui portent spécifiquement sur la grammaire de la phrase, dont ceux sur l'analyse grammaticale, les fonctions, les types et les formes de la phrase (à la suite l'une de

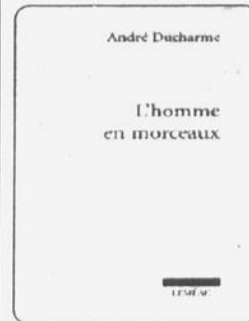
l'autre à l'entrée «phrase»). Il y a également un tableau sur le complément (de la phrase, du verbe, du nom et du pronom, de l'adjectif, de la préposition et de l'adverbe) et un sur le groupe (du nom, du verbe, de l'adjectif, de la préposition et de l'adverbe). Je n'oublie pas ceux sur l'adjectif, les déterminants et la féminisation des titres.

Pour avoir consulté ou étudié plusieurs articles et ouvrages sur les tenants et les aboutissants de la grammaire de la phrase, son approche et ses valeurs, surtout après ne pas avoir été capable d'en apprécier toutes les nuances et subtilités car ancrés depuis trop longtemps dans mes habitudes langagières, il aura fallu que paraissent *La nouvelle grammaire en tableaux* pour que je commence à voir la lumière au bout du tunnel de mon incompréhension.

Comme je l'ai constaté et apprécié, dès mes premières consultations de cet ouvrage, les éléments les plus complexes de la grammaire française y font l'objet d'explications claires, lesquelles sont illustrées par des exemples significatifs. Notons qu'un recueil de conjugaison qui propose les modèles nécessaires pour conjuguer tous les verbes d'usage courant le complète.

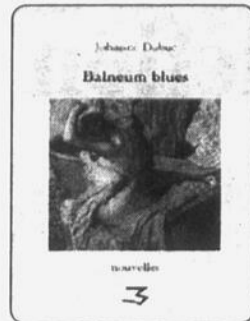
Enfin, je note que cette édition est dotée d'une couverture rigide dont l'usage quotidien démontre l'aspect pratique et fiable. ■

VITRINE



L'Homme en morceaux (Leméac éditeur, 2003) par André Ducharme.

J'étais curieux de lire la prose narrative d'André Ducharme, souvent allumée par ses capsules de journalisme culturel. Surtout qu'il s'agit ici de son premier opuscle. Que de personnages en si peu d'espace littéraire! Trop sûrement, mais aussi quelques-uns qui parviennent à nous attacher à leurs malheurs. Que l'eau dans laquelle ils nagent est glauque! Est-ce parce qu'il y a peines en la demeure, peines et panes d'amour entre autres, et que les héros semblent s'y engluier comme de grands oiseaux autour d'un pétrolier éventré. Ce qui dérange le plus, c'est que, malgré cette atmosphère déviante dans laquelle je n'aime pas m'enliser, l'histoire de Ducharme m'a collé à la peau et que je ne suis pas parvenu à y échapper. Absolument pas. La trame narrative joue donc bien son rôle, car l'auteur la tisse serrée avec les bons fils littéraires et dans les bons tons.



Balneum blues (Éditions Trois, 2003) par Johanne Dubuc.

La nouvelle est originaire d'Iberville. Ce premier recueil est composé d'une douzaine de courts récits, divisés en quatre temps. Quatre d'entre eux sont déjà parus dans les revues *Mœbius* et *XYZ, la revue de la nouvelle*, dont «Vide et eau» qui lui mérita le 3^e prix du concours de nouvelles XYZ en 1991. Comme le titre le suggère, l'ensemble gravite autour du thème du bain et, obligatoirement, de l'eau. Il s'en dégage de forts accents de sensualité, parfois poussés jusqu'à l'érotisme. La recherche littéraire y est souvent remarquable que ce soit dans le choix des mots ou dans les figures employées. Parfois, le ton elliptique joue sur les arcanes de la poésie. Puis, il y a l'omniprésence de la femme dont l'auteur parvient à percer l'intimité, ou serait-ce la féminité?, avec talent et assurance. Des nouvelles pour amants et amoureux!



Un bel amour en Balbucie (Éditions Québec Amérique jeunesse, 2004) par Bertrand Gauthier.

Depuis toutes ces années où je le lis, la prose enfantine de Bertrand Gauthier me séduit toujours. À chaque fois, la magie de son imaginaire éveille le vieil enfant qui dort en moi grâce aux univers qu'il invente et aux personnages qu'il y fait évoluer. Cette fois, la deuxième d'ailleurs, l'auteur nous amène partager un peu de «la vie en Balbucie». «Après un malheureux séjour en Neuforie, Monsieur Jacasson revient en Balbucie. Heureux de retrouver son royaume natal, le célèbre placoteur nous raconte comment Millan et Délicia se sont rencontrés.» L'un est questionneur et l'autre, charmeuse de papillons: sauront-ils se comprendre ou même s'aimer? L'histoire nous l'apprend, joliment appuyée dans son déroulement par les illustrations de Gérard Frischeteau. ■

MUSIQUE

Marc Bolan comme vous ne l'avez jamais entendu



MICHEL PHANEUF

Pour la plupart des gens, le nom de Marc Bolan n'évoque que peu de choses. Tout au plus un vieux succès rock du début des années 70, une chanson intitulée *Bang a Gong, Get it On* que le chanteur britannique a popularisée avec une formation du nom de T.Rex.

Bien que *Bang a Gong, Get it On* et «Electric Warrior», l'album duquel est tirée cette chanson, aient valu à Bolan une notoriété internationale, il semble que ces réalisations ne représentent qu'une facette de l'activité artistique de ce musicien décédé en 1977. L'album «Marc Bolan, Tales From the Book of Time» nous en donne un bel aperçu.

En fait, ce disque, qui est paru une première fois en 1998 sous le nom «Beltane» et qui a été ré-



édité en 2002 avec quelques chansons supplémentaires, est remarquable à plus d'un point de vue. D'une part, il nous fait découvrir l'oeuvre de Bolan sous un jour différent, un jour qui évoque davantage le vieux folklore anglais que le «glam rock» qui l'a fait connaître ici, et d'autre part, il porte la marque d'artistes québécois.

C'est que ces «Contes du Livre des Temps» sont interprétés par Catherine Lambert, sans doute une des plus belles voix de tout le Québec, et par un groupe baptisé «The Lore Liege Ensemble», groupe dont le maître d'oeuvre est Robert Lafond, un musicien lui aussi passablement remarquable. Compositeur et arrangeur qui compte de nombreuses réalisations à son actif, dont une demi-douzaine d'albums, M. Lafond y joue l'orgue et le clavier, en plus de signer la réalisation du disque. Claude Thompson à la flûte, Normand Vanasse à la guitare et Isabelle Bozzini au violoncelle complètent la formation.

Bien que je ne sois pas un fan de Marc Bolan, du moins celui

que l'on a connu par le biais de «Electric Warrior», je dois avouer que «Tales From the Book of Time» est un véritable enchantement. Les 15 chansons qu'il contient sont belles, mélodieuses à souhait, et remplies d'une ambiance presque féérique. Une ambiance tantôt douce et bucolique, tantôt plus forte, plus intense, qui pourrait très bien convenir à de vieilles légendes ou encore à certains passages des récits de Tolkien.

Encore une fois, la voix de Catherine Lambert est d'une beauté hypnotisante - je ne suis pas le seul à le dire; les nombreux commentaires et extraits de journaux cités dans la brochure qui accompagne l'album vont tous dans le même sens. Par ailleurs, la performance musicale est d'une très grande qualité. J'ignore jusqu'à quel point les arrangements de Robert Lafond sont fidèles à l'oeuvre originale de Bolan. Chose certaine, il a fait du beau travail. Des pièces comme *The Sea Beasts* et *Dragon's Ear* en sont des exemples éloquentes.

Voilà donc un disque - qui,

soit dit en passant, prend la forme d'un petit coffret dans lequel on retrouve aussi un cd-rom consacré à Marc Bolan - qui vaut en tous points la peine qu'on y prête l'oreille et même qui devrait valoir à plusieurs une fort belle découverte. Certes une réalisation qui en envoûtera plus d'un.

Something to Believe In
Carmen Lundy

Je ne connaissais pas Carmen Lundy avant de recevoir cet album. J'y ai découvert une chanteuse de jazz de grande classe, dans la lignée des Billie Holiday, Sarah Vaughan et autres.

À la fois pianiste, chanteuse, auteure-compositrice et même artiste peintre - certaines de ses oeuvres ornent d'ailleurs son disque - Mme Lundy possède une voix d'un registre passablement étendu et qu'elle maîtrise fort

bien. À l'entendre, on devine tout de suite que la Madame possède une solide expérience.

Bien qu'elle soit Américaine, le disque qu'elle nous présente sur étiquette «Justin Time» a été enregistré à Montréal à l'été 2003. Il regroupe dix chansons, plusieurs d'entre elles de sa propre composition, d'autres d'auteurs aussi variés que George Gershwin (*I Loves You Porgy*), Richard Rodgers et Oscar Hammerstein (*It Might As Well Be Spring*), Michel Legrand (*The Windmills Of Your Mind*), etc. Des chansons tantôt assez calmes comme *Happiness, Something to Believe In* ou *I Loves You Porgy*, tantôt plus rythmées comme *In Love Again* ou *It Might As Well Be Spring*, le tout accompagné au piano, au violon, à la batterie, à la contrebasse et au saxophone.

Dans tous les cas, Mme Lundy nous sert un jazz bien fait et bien joué, un jazz moins languoureux qu'une Diana Krall ou moins tranquille qu'une Norah Jones, mais que les amateurs de vieux standards et d'ambiances similaires apprécieront. ■



CINÉMA

«Les 50 premiers rendez-vous»: sympathique et sans prétention



DANIEL G.
HÉBERT

J e m'attendais à bien peu de ce nouveau film de Peter Segall (6 qui a tout de même commis «Anger Management» et les «Nuttu Professor»...) malgré une idée de départ intéressante qui rappelait «Groundhog Day» (ce «Jour de la marmotte» où un type revivait sans cesse la même journée). J'ai eu la surprise de découvrir une comédie romantique attachante à défaut d'être géniale.

La romance possède ses aspects originaux. Il n'est certes pas banal de voir tous les procédés utilisés par un homme pour reconquérir chaque jour une femme qui l'aura oublié le lendemain. Le procédé maintient notre intérêt jusqu'à la finale qui n'est pas aussi stéréotypée qu'on pourrait s'y attendre de la part de ce genre de production.

Malgré quelques bons éclats de rire, l'humour laisse toutefois à désirer. Comme dans la plupart des comédies récentes, on mise beaucoup sur les vomissements et autres fluides corporels. Le fait qu'ils soient issus d'un morse ne rend pas la chose



«Les 50 premiers rendez-vous»
a un côté adorable,
sans être génial.

plus acceptable...

L'ensemble est toutefois touchant, divertissant, original. Il permet au passage d'apercevoir quelques jolis paysages d'Hawaï et d'Alaska!

Célibataire romantique mais

peu enclin à s'attacher, Henry Roth (Adam Sandler, «Punch-Drunk Love», «Little Nicky», «Big Daddy»), qui s'est arrêté par hasard dans un petit restaurant, tombe amoureux de Lucy (Drew Barrymore, «Riding in Cars with Boys», «Charlie's Angels», «Never Been Kissed»). L'attirance paraît mutuelle, la relation prometteuse.

Le lendemain, cependant, Lucy ne se rappelle absolument pas de Henry. Celui-ci apprend que la jeune femme a perdu sa mémoire à court terme au cours d'un accident et qu'elle croit revivre sans cesse la même journée en ne gardant aucun souvenir de ce qui s'est passé la veille.

Au début, le père et le frère de Lucy sont plutôt hostiles aux avances de Henry. Mais quand ils constatent qu'elle semble plus heureuse les jours où elle le rencontre ils deviennent peu à peu ses complices, l'aidant chaque jour à séduire à nouveau la femme qu'il aime.

En somme, une comédie romantique légère et mignonne malgré un humour parfois douteux. Une bonne idée de fond relativement bien exploitée et une agréable chimie entre Barrymore et Sandler. ■

ARTS EXPRESS

Soirée rockambolique à l'école Beaulieu

L'école Beaulieu à Saint-Jean sera l'hôte d'une «soirée rockambolique» le vendredi 20 février prochain. Cette soirée qui se déroulera à la cafétéria de l'école mettra en vedette les groupes «Saveur Marmelade» et «Lounge Act» de même que quatre formations musicales composées principalement d'élèves de Beaulieu, «Rottin Tomatoes», «Lazyness», «G.B.G.» et «Rhum n'Apple».

Le coût d'entrée sera de 5\$ par personne et les profits de cet événement seront versés au département de musique de Beaulieu pour ses activités. Les portes de la cafétéria, située au 135, boulevard du Séminaire Nord à Saint-Jean-sur-Richelieu ouvriront à 19 heures et le premier groupe se fera entendre dès 19h30. Les billets sont dès maintenant disponibles chez Orbite Sport et on pourra également s'en procurer à la porte le soir de la représentation.

Le Musée tient un camp de jour

Le Musée du Haut-Richelieu tiendra son premier camp de jour du 1^{er} au 5 mars prochain dans le cadre de la semaine de relâche scolaire. Ce camp s'adresse aux enfants de 7 à 12 ans qui désirent développer leurs connaissances historiques et artistiques tout en s'amusant.

Se voulant un voyage à travers l'art et le temps, la semaine d'activités proposera des ateliers d'arts plastiques et des visites sur le thème d'une époque précise. Ainsi, le lundi, les enfants

découvriront l'art rupestre de la préhistoire de même que les formes d'art liées à l'Égypte et à la Grèce antique. La journée du mardi sera consacrée au Moyen-Âge alors que les participants fabriqueront des bijoux, des gargouilles et une enluminure. Le mercredi, le monde moderne s'ouvrira aux enfants qui découvriront le livre, la *commedia dell'arte*, le vitrail et autres surprises. Le jeudi, le voyage dans le temps s'interrompra pour permettre aux petits créateurs de visiter le Musée des Beaux-Arts et le Musée d'art contemporain à Montréal. Enfin, le vendredi, les jeunes apprendront le fonctionnement d'un musée puisqu'ils effectueront le montage de leur propre exposition. Cette exposition, constituée des oeuvres qu'ils auront créées durant la semaine, sera présentée aux parents et amis le vendredi 5 mars.

Les inscriptions au camp de jour ont déjà débuté. Pour obtenir plus de renseignements, on peut communiquer avec Marie-Claude Leblanc, responsable des services éducatifs au Musée, au (450) 347-0649.

Atelier de généalogie

La Société d'histoire du Haut-Richelieu recevra Denis Beauregard, généalogiste et informaticien, le samedi 28 février prochain à l'occasion d'un atelier portant sur la façon de reconnaître le vrai du faux dans les informations généalogiques qui circulent sur Internet. Cet atelier dont nous reparlerons plus en détails la semaine prochaine aura lieu de 14 à 17 heures à la bibliothèque de la Société d'histoire, 203, rue Jacques-Cartier Nord à Saint-Jean-sur-Richelieu. Pour s'y inscrire, ou pour obtenir plus d'information, le numéro de téléphone à composer est le (450) 358-5220. ■



Beaucoup de monde pour «Absinthe»

C'est une fois de plus devant un public fort nombreux que s'est déroulé le premier café-concert de la saison le dimanche 15 février dernier dans le hall de la bibliothèque du secteur Saint-Luc. L'invité de cette représentation était le groupe «Absinthe», une formation fondée par le guitariste jordanais Alex Cattaneo et qui dans son répertoire rend un hommage spécial au musicien libanais Rabih Abou-Khalil. Le prochain café-concert aura lieu le dimanche 21 mars, toujours dans le hall de la bibliothèque de Saint-Luc. On y entendra alors les membres de «Druzkovka», un quatuor qui proposera des rythmes et des mélodies de différents pays du monde. ■

Érablière **OUVERTURE le 22 février**



SPÉCIAL
dimanche 29 février
2 pour 1

Ne peut être jumelé à une autre promotion
SUR RÉSERVATION SEULEMENT!

SPÉCIAL d'ouverture
REPAS 1/2 PRIX

À l'achat d'un repas OBTENEZ
le 2^e repas à 50% de RABAIS
(sur présentation de ce coupon)

Valable du lundi au vendredi
(ne peut être jumelé à une autre promotion)
à partir du 23 février 2004.

DIMANCHE SPÉCIAL FAMILLE
Souper GRATUIT enfants moins de
12 ans accompagnés d'un adulte.
(Un enfant par adulte) Non valide à l'ouverture

À St-Jean-sur-Richelieu
1145, Chemin Petit-Bernier
Venez vous sucrer le bec!

Rens: (450) 346-3442 • Sans frais: 1-877-346-3442

OUVERT TOUTS LES JOURS MIDI ET SOUPER

• Atmosphère chaleureuse • www.aupaindesucre.com

Repas traditionnel servi à votre table à volonté
(choix de 5 desserts)

• Animation pour les enfants • Promenade en carriole avec chevaux
• Danse: vendredi, samedi, dimanche • Maquillage gratuit pour les enfants
le dimanche après-midi

121555-4c38-bg

INDUSTRIE TOURISTIQUE

La Montérégie n'aura pas sa grande campagne publicitaire

JOHANNE LATOUR

D'ici quelques mois, les gens commenceront à planifier leurs vacances d'été, sollicités par d'importantes campagnes publicitaires de plusieurs régions du Québec et d'ailleurs. Et pourquoi pas la Montérégie? Selon un projet ébauché l'an dernier, Tourisme Montérégie devait lancer au printemps 2004 une campagne de 2,5 millions de dollars pour attirer les visiteurs, mais celle-ci n'aura pas lieu, faute d'appui chez les membres de cet organisme.

Éric Fournier, directeur général de l'Association touristique régionale de la Montérégie (Tourisme Montérégie), est en poste depuis environ un an. Il a amorcé au sein de cet organisme une réorganisation dont l'un des éléments principaux est l'élargissement des activités promotionnelles.

Selon M. Fournier, les quelque 350 membres de Tourisme Montérégie ont intérêt à se serrer les coudes et à travailler de concert, puisque les concurrents dont ils devraient se soucier avant tout sont ceux qui se trouvent à l'extérieur de la région. D'où la nécessité de mobiliser le milieu vers une vision et des objectifs communs.

La Montérégie accueille une importante clientèle d'affaires, ainsi que des excursionnistes qui vien-

nent passer une journée au verger, à la cabane à sucre, à l'International de Montgolfières... mais les touristes qui passent plus de 24 heures dans la région demeurent peu nombreux. «Nous occupons la 16^e position sur 18 régions en ce qui concerne le tourisme d'agrément», indique le directeur général.

On a donc élaboré un plan marketing de trois ans (de 2004 à 2006) visant à apporter 100 000 nuitées touristiques supplémentaires, sur l'ensemble du marché. Un investissement de 2,5 millions de dollars était prévu pour la première année. Ce montant aurait été financé à 60% par une nouvelle taxe de 2\$ par nuitée s'ajoutant à la facture des clients des hôtels et des gîtes.

On souhaitait ainsi accroître la notoriété de la région ailleurs au Québec ainsi qu'à l'extérieur de la province, principalement dans le nord-est des États-Unis. Pour attirer la clientèle, on comptait miser sur des axes jugés prioritaires: tourisme d'affaires, culture et patrimoine, agrotourisme, écotourisme, cuisine régionale, nautisme et cyclotourisme.

MILLIONS PERDUS

Les hôteliers étaient généralement favorables à cette initiative, selon M. Fournier. Ils réclamaient cependant une représentation adéquate du secteur de l'hôtellerie sur le conseil d'administration de Tourisme Montérégie afin de pouvoir participer activement à la gestion du programme. «Actuellement, la composition du c.a. est



«On manqué une belle occasion. Maintenant, la région va encore perdre une partie de son marché», affirme Éric Fournier, directeur général de Tourisme Montérégie.

essentiellement géographique», précise M. Fournier.

On a donc voulu modifier la composition du c.a. en y conservant cinq sièges liés aux subdivisions géographiques, tout en accordant 12 d'entre eux à des gens d'affaires de différents secteurs d'activité, dont l'hôtellerie, le camping, le plein air, etc. Or, la majorité des membres présents à la dernière assemblée générale annuelle, à la mi-novembre 2003, ont refusé cet arrangement. L'Office du tourisme du Haut-Richelieu est de ce nombre. «Le Haut-Richelieu serait moins bien représenté de cette façon», affirme la directrice générale, Caroline Rousseau.

De fait, ce sont principalement les organismes du milieu socio-économique qui étaient réfractai-

res au changement, selon Éric Fournier, qui ne cache pas sa déception face à l'attitude des Centres locaux de développement (CLD) et des Offices du tourisme concernés. «L'esprit de clocher l'a emporté sur la vision de marché. Ça représente des millions de dollars perdus», laisse-t-il tomber.

M. Fournier souligne qu'actuellement, 11 régions québécoises ont mis en place une taxe d'hôtel servant à financer des activités marketing. Ne pas les imiter dénote, selon lui, un manque de compréhension des enjeux, dans un contexte où plusieurs associations touristiques font preuve d'un grand dynamisme en matière de promotion. «Les gens vont privilé-

gier ces destinations et, peut-être, développer des habitudes qu'il sera difficile de changer par la suite», affirme-t-il.

OBJECTIFS RÉDUITS

Puisque la grande campagne publicitaire prévue n'aura pas lieu en 2004, Tourisme Montérégie va se concentrer sur la promotion du cyclotourisme. Selon M. Fournier, cette région est celle qui comporte le plus de pistes cyclables au Québec, mais elle se trouve seulement au sixième rang en ce qui a trait à l'achalandage.

Tourisme Montérégie investira donc 200 000\$ de son budget promotionnel dans la production d'une campagne destinée aux cyclistes. On tentera de leur vendre 10 000 nuitées additionnelles dans les établissements hôteliers montérégiens à l'aide de plusieurs documents promotionnels qui seront diffusés à l'extérieur de la région.

Cette initiative présente au moins l'avantage d'une certaine concertation, selon M. Fournier. «Si chaque localité produit un petit dépliant, nos pistes cyclables seront morcelées sur plusieurs documents différents que les gens de l'extérieur de la région ne verront jamais», soutient-il. Il mentionne en guise d'exemple que 75 000 personnes par année se rendent dans les bureaux d'information touristique du territoire, et que les trois quarts d'entre eux proviennent... de la Montérégie. ■

GRANDS PRIX TOURISME DE LA MONTÉRÉGIE

Neuf entreprises de la région soumettent leurs candidatures

GILLES LÉVESQUE

Plusieurs entreprises de la région immédiate ont soumis leurs candidatures aux membres du jury de la 19^e édition des Grands Prix du tourisme de la Montérégie, dont le gala annuel aura lieu le 24 mars prochain, à Boucherville.

En tout, 20 candidatures ont été acheminées à Tourisme Montérégie pour l'obtention de l'un des trophées qui seront décernés au cours de cette soirée à laquelle 300 personnes sont attendues.

Pour un intervenant touristique, l'obtention d'un Grand Prix du tourisme représente la reconnaissance ultime de ses efforts, en termes de promotion touristique, de développement de son produit, de gestion de ses ressources humaines, de son service à la clientèle ou du maillage de son entreprise avec des partenaires de l'industrie.

Une fois récompensé sur le plan régional, chacun des lauréats de la Montérégie, se retrouvera sélectionné pour représenter la région au niveau de l'ensemble du Québec, lors de la remise nationale des



Le Grand Prix Karting de Saint-Jean-sur-Richelieu est au nombre des 20 entreprises qui ont soumis leurs candidatures à Tourisme Montérégie.

Grands Prix du tourisme québécois.

Quatre candidats proviennent de Saint-Jean-sur-Richelieu, à savoir le Grand Prix Karting, l'International de montgolfières, Rencontre des Arts et le Musée du Haut-Richelieu.

Une entreprise agrotouristique de Mont-Saint-Grégoire, la Cidrerie Verger Léo Boutin, est aussi sur les rangs. Tout comme L'Arche des Papillons, à Saint-Bernard-de-Lacolle, le Parc Safari, à Hemmingford, La Fête Bières et Saveurs et le restaurant Fourquet Fourchette, à

Chambly.

Le coût des billets pour le gala régional est de 80\$ par personne, taxes et services inclus. Les cartons d'invitation sont disponibles depuis lundi dernier.

Tourisme Montérégie tient à souligner le partenariat avec la Fédération des caisses Desjardins qui encore cette année est le commanditaire officiel du Gala des Grands Prix du tourisme de la Montérégie.

Pour de plus amples informations, on vous invite à communiquer avec Josianne Girard, au numéro (450) 469-0069, poste 21. ■

Tirage

P
R
I
X

Gagnez une paire de billets pour le spectacle de

PIERRE FLYNN
4 mars

LADIES NIGHT
4 mars

GABRIELLE DESTROISMAISONS
5 mars

LES ZAPARTISTES
6 mars

P
R
I
X

Nom: _____

Adresse: _____

Code Postal: _____

Téléphone: _____

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

LE CANADA FRANÇAIS

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

Les gagnants devront se déplacer pour recevoir leur prix. Pour être éligibles les coupons-réponses devront nous parvenir au plus tard le 24 février à 17 h.

Tirage

François Lavallée publie son «Recycleur de talents»

MICHEL PHANEUF

De conte qu'il était, *Le recycleur de talents* est maintenant devenu un livre. François Lavallée vient en effet de publier sous forme d'un livre-album cette histoire qui, par le biais d'un périple rempli de poésie et de personnages colorés, aborde le thème des intelligences multiples. Le conteur originaire de notre région sera d'ailleurs à la Librairie Moderne à Saint-Jean-sur-Richelieu le dimanche 22 février prochain pour présenter cet ouvrage.

Le recycleur de talents raconte l'histoire d'un jeune garçon «bon à rien» qui part à la recherche de son talent. Chemin faisant, il rencontrera différents personnages comme un poète qui écrit sur les feuilles d'un arbre, une musicienne qui joue la mélodie de ses instruments avec sa bouche, une trotteuse qui court après son temps, un archiver d'espèces menacées, un peintre de la suite du monde...

Publié par Les éditions Les voisins d'en face, une nouvelle maison fondée par François La-

vallée, sa conjointe, Rebecca Raraona, et deux de leurs amis, Marie-Claude Lord, artiste peintre, et Alain Roy, graphiste, le livre qui compte 32 pages couleurs est rehaussé de 14 tableaux de style art naïf réalisés spécialement pour lui par Marie-Claude Lord.

«Nous nous sommes rencontrés il y a quatre ans quand Rebecca et moi sommes arrivés à Saint-Denis-sur-Richelieu, explique François Lavallée à propos des «Voisins d'en face». Nous avons décidé de partir notre propre maison d'édition parce que nous avions beaucoup d'exigences et parce que nous avions ensemble tous les éléments pour les satisfaire».

Le recycleur de talents est le premier d'une série de huit livres consacrés aux contes de François Lavallée et qui traite à sa façon du thème des intelligences multiples, un thème qui sert de trame de fond à la réforme de l'éducation, souligne-t-il. Chacun de ces livres mettra en scène un des personnages dont on fait la connaissance dans le premier ouvrage. C'est ainsi que le prochain portera sur «Le poète qui écrit sur les feuilles des arbres».

François Lavallée a écrit *Le recycleur de talents* il y a environ

un an. Travaillant avec les élèves de l'école de Saint-Denis-sur-Richelieu, il a élaboré cette histoire à travers laquelle il aborde les thèmes de l'estime de soi, de la découverte, de la rencontre, du partage, etc.

«C'est un livre qui est gorgé de poésie, indique-t-il, soulignant que bien qu'il s'adresse avant tout aux jeunes de 6 à 12 ans, l'ouvrage intéressera aussi les adultes; un livre qui a été écrit par un conteur, donc qui est fait pour être raconté.»

Lavallée racontera d'ailleurs son *Recycleur de talents* lors de son passage à la Librairie Moderne (1001, boulevard du Séminaire à Saint-Jean) dimanche de 13 heures à 15 heures. Lors de cette visite, il sera accompagné des autres membres des Éditions Les voisins d'en face, et entouré des tableaux que Marie-Claude Lord a créés pour le livre.

La Librairie Moderne ne sera pas le seul endroit où le conteur



Conteur originaire de la région, François Lavallée vient de publier, sous forme d'un livre-album illustré, son conte «Le recycleur de talents».

ira présenter son livre. Dans une quinzaine de jours, il sera en France, dans la région de la Bourgogne, pour faire la promotion du *Recycleur de talents*. Il ne s'agira toutefois pas de son premier voyage là-bas puisque depuis six ans, il donne en moyenne une soixantaine de spectacles par année en France, de même qu'en Belgique et en Suisse.

Bien qu'il ait déjà réalisé plusieurs enregistrements, notamment sous format CD, le livre qui est paru voilà tout juste quelques semaines est le premier qu'il signe. Le prochain, le deuxième de la série, est prévu pour l'automne 2004.

Ajoutons que *Le recycleur de talents* est disponible dans la plupart des librairies de la région au coût de 19,95\$. On peut également avoir un aperçu de son contenu en visitant le site Internet de la maison d'édition à l'adresse suivante: www.lesvoisinsdenface.com.

Parents-Secours à la recherche de commandites

VALÉRIE LEGAULT

C'est sur le thème «Accueillant et rassurant» que Parents-Secours Saint-Jean-sur-Richelieu sera l'hôte du 27^e congrès provincial de l'organisme, du 4 au 6 juin, à l'hôtel Relais Gouverneur. Pour ce faire, Parents-Secours est à la recherche de partenaires financiers et de commanditaires en services pour organiser l'événement.

Comme nous l'a indiqué la présidente de la branche johannique de Parents-Secours, Thérèse Pilon, le congrès regroupera de 150 à 200 personnes issues de tous les comités de la province, en passant par l'Abitibi et le Saguenay-Lac-Saint-Jean, notamment. Le congrès aura aussi la caractéristique de coïncider avec le 25^e anniversaire de la fondation de Parents-Secours à Saint-Jean.

Parents-Secours Saint-Jean-sur-Richelieu s'est fixé un objectif à atteindre de 8000\$ en commandites, sous la forme de contributions monétaires et de services. Bien que Parents-Secours du Québec soit lui aussi à la recherche des fonds nécessaires pour l'événement, Mme Pilon et son équipe ont plusieurs dépenses à couvrir, notamment en nourriture, en papeterie et en épinglettes à l'effigie du congrès. Parmi les 17 ateliers thématiques présentés au cours de la fin de se-

maine, trois d'entre eux doivent également être financés pour rémunérer les animateurs.

Pour la première fois cette année, cet événement annuel sera aussi axé sur la participation du public concerné par la sécurité et la prévention. Au cours de la fin de semaine, plusieurs ateliers thématiques traiteront de ces thèmes sous différents angles. Car Parents-Secours s'occupe bien sûr de protéger les enfants, mais aussi les aînés.

ENFANTS ET AÎNÉS

C'est dans ce cadre que sera présentée «Réveille-toi, Arthur», une production de la troupe de théâtre Poivre et sel sur la violence envers les aînés. Les autres ateliers porteront entre autres sur le transport écolier, les familles recomposées, l'abus aux aînés et la prévention des enlèvements chez les enfants. Plusieurs organismes se sont engagés à participer au congrès de cette façon, comme Famille à coeur, la Société de l'assurance automobile du Québec, le réseau Enfants retour et le mouvement SEM, notamment.

Outre la population en général, des représentants d'organismes de prévention, des éducateurs en milieu préscolaires ainsi que des enseignants de niveau primaire assisteront également au congrès. Que ce soit pour s'inscrire aux activités proposées ou pour devenir commanditaire de l'événement, on peut rejoindre Thérèse Pilon au 349-4681. ■

du 20 au 26 février
Info-Film:
358-3030
290 RUE RICHELIEU À
ST-JEAN SUR RICHELIEU

FILMS ET HORAIRES SUJETS À CHANGEMENTS

<p>EUROTRIP (V.F.) (13+) Ven. au dim.: 12h35 - 14h40 - 16h40 - 19h00 - 21h40 Lun. au jeu.: 19h00 - 21h40</p>	
<p>LE PAPILLON BLEU (G) Ven. au dim.: 12h30 - 14h35 - 16h35 - 18h40 - 21h30 Lun. au jeu.: 18h40 - 21h30</p>	
<p>JACK PARADIS (G) Ven. au dim.: 12h40 - 14h45 - 16h45 - 18h50 - 21h20 Lun. au jeu.: 18h50 - 21h20</p>	
<p>LA PASSION DU CHRIST (V.O.S.T.F.) (En attente) Mercredi et jeudi: 18h25 - 21h35</p>	
<p>LES 50 PREMIERS RENDEZ-VOUS (G) Ven. au dim.: 12h50 - 15h50 - 18h45 - 21h25 Lun. au jeu.: 18h45 - 21h25</p>	
<p>MISSION SANS PERMISSION (G) Ven. au dim.: 12h25 - 14h30 - 16h30</p>	
<p>L'EFFET PAPILLON (13+ violence) Ven. au dim.: 12h45 - 15h45 - 18h30 - 21h30 Lun. au jeu.: 18h30 - 21h30</p>	
<p>MYSTIC RIVER (V.F.) (G) Vendredi au mardi: 18h35 - 21h35</p>	
<p>ADAMS SANDLER DREW BARRYMORE LES 50 PREMIERS RENDEZ-VOUS version française de 50 FIRST DATES</p>	
<p>Attrapez ces enfants! MISSION SANS PERMISSION version française de «CATCH THAT KID»</p>	
<p>Sean Penn Tim Robbins Kevin Bacon Laurence Fishburne Marcia Gay Harden Laura Linney UN FILM DE CLINT EASTWOOD MYSTIC RIVER Version française</p>	
<p>L'effet papillon Version française de The Butterfly Effect</p>	
<p>FROM THE PRODUCERS OF ROAD TRIP AND OLD SCHOOL EUROTRIP VERSION FRANÇAISE</p>	
<p>UN FILM DE MEL GIBSON LA PASSION DU CHRIST JIM CAVIEZEL VERSION ORIGINALE SOUS-TITRES FRANÇAIS</p>	

<http://www.galaxycinemas.com>

Des aînés apprennent à surfer sur la vague d'Internet!

JOHANNE LATOUR

L'utilisation d'Internet est devenue si répandue, de nos jours, qu'on se demande bien comment on a bien pu s'en passer. Et qu'en est-il des personnes plus âgées, qui n'ont pas été initiées à cet outil au travail, et encore moins à l'école? Certains d'entre eux apprennent à naviguer sur le Web grâce à un cours offert au Centre des aînés johannais.

Lorsque nous arrivons dans la salle de cours, les participants s'exercent à chercher les coordonnées de parents et d'amis dans l'annuaire virtuel «Canada 411». «Je me demande bien si je vais être capable, un jour, d'envoyer un message avec une pièce jointe!» soupire Louise Cegelski, dont les recherches demeurent infructueuses. «Ce n'est pas facile quand on n'est pas né à l'ère l'électronique», ajoute Madeleine Cartier.

SUBTILITÉS

Leur professeur, Guy Choinière, les informe des subtilités qui peuvent parfois faire le succès ou l'échec d'une recherche sur Internet. «Si le nom n'est pas écrit exactement de la même façon, ça ne fonctionnera pas», indique-t-il. Une notion toute simple quand on connaît bien l'informatique, mais qui n'est pas évidente pour ceux qui s'habituent à peine à ce nouvel environnement.

Mme Cartier tente en vain de trouver un code postal sur le site. «On vient de me dire comment faire et je l'ai déjà oublié», lance-t-elle. Les recherches constituent un défi pour les élèves, selon leur instructeur. «Souvent, ils ont du mal à trouver ce qu'ils cherchent, faute du mot-clé approprié, surtout que ça se passe souvent en anglais», explique-t-il.

INTERNET, C'EST ESSENTIEL!

Les participants persévèrent malgré tout parce qu'ils aime-



Même s'ils n'en sont qu'à leurs premiers pas sur Internet, Madeleine Cartier, Yvon Marcotte, Louise Cegelski et Pauline Fournier apprennent déjà à effectuer diverses recherches, suivant les conseils de Guy Choinière (debout, à droite).

raient bien communiquer par courrier électronique avec leurs parents et amis, en plus de rechercher de l'information sur des sujets qui les intéressent, qu'il s'agisse d'horticulture, de voyages ou de l'histoire de l'art. «Internet, c'est toute une bibliothèque», souligne Mme Cegelski.

«C'est devenu essentiel, de nos jours. On voit les jeunes pitonner là-dessus et on se sent comme des dinosaures!», s'exclame Pauline Fournier. «Je suis membre de plusieurs regroupements et mes collaborateurs me demandent souvent quand je vais pouvoir échanger des documents avec eux par courriel», ajoute pour sa part Yvon Marcotte.

Il saura le faire bientôt, puisque l'utilisation du courrier élec-

tronique figure au programme de la session de dix cours, qui a commencé la semaine précédente. Jusqu'à présent, les élèves ont recherché un article de journal sur Internet avant de l'enregistrer dans un logiciel de traitement de texte, en plus de consulter la liste des films à l'affiche dans un cinéma.

Au cours des semaines qui viennent, ils apprendront les rudiments du courrier électronique, des groupes de discussion, du clavardage, du téléchargement de logiciels et de différents types de recherche d'information. Le tout à haute vitesse, s'il vous plaît!

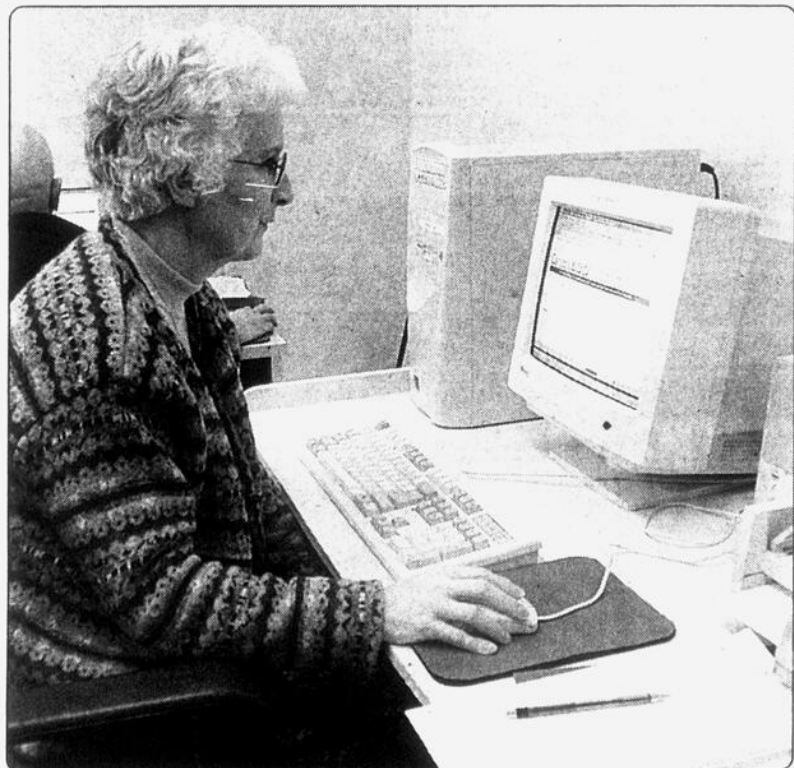
À LEUR RYTHME

Si les ordinateurs traitent l'information en un clin d'oeil, l'enseignant veille à ce que les élèves puissent progresser à leur rythme. M. Choinière est un professeur aguerri, puisqu'il donne des cours au Centre des aînés depuis l'automne 1997, à peine quelques mois après avoir appris à se servir d'Internet par lui-même.

«C'est plus facile que si on était dans un groupe avec des jeunes», assure M. Marcotte. Mme Cegels-

ki se félicite déjà de s'être inscrite. Ses enfants sont des experts en informatique, mais elle préfère suivre ce cours plutôt que de se

fier à eux. «Ils ne sont pas de bons professeurs! Ils font les choses pour moi au lieu de me les montrer», raconte-t-elle. ■



Grâce aux connaissances acquises, Mme Fournier a déjà commencé à naviguer chez elle.

La Course des Canards 2004

Plus de 50 000\$ en prix... as-tu ton canard?



Renseignements: (450) 359-5777

Avoir mal aux pieds, ce n'est pas normal, peu importe votre âge ou votre condition.

Un orthésiste du pied certifié, en collaboration avec votre médecin, peut vous aider à enrayer la douleur avant que votre problème ne devienne plus grave.

Montréal : 10 660, Lajeunesse
Rive-sud : 675, boul. Laurier

Évaluation gratuite
semaine de la santé des pieds

**CERTAINES PERSONNES ATTENDENT TROP...
CONSULTEZ UN ORTHÉSISTE DU PIED.**

**LABORATOIRE
LANGELIER
LANOUE**

Orthésistes, prothésistes et techniciens en chaussures

Information sur l'évaluation gratuite : www.langelier-lanoue.com/gratuit

Iberville
Clinique Médicale d'Iberville
715, boul. d'Iberville
(514) 875-6637

Saint-Jean-sur-Richelieu
Clinique Médicale N.-D.-L.
400, boul. du Séminaire Nord
(514) 875-6637

DANS NOS CENTRE D'ACCUEIL

Les Lions et Nancy Martinez soulignent la Saint-Valentin

Depuis plus de dix ans, les Clubs Lions de Saint-Luc et de Saint-Jean-Iberville sont des partenaires fidèles et précieux des deux centres d'hébergement de l'Hôpital du Haut-Richelieu. Animés d'une compassion pour les personnes âgées en grande perte d'autonomie, ils soulignent chaque année les fêtes de Noël et de la Saint-Valentin.

Pour la fête de Noël, ils distribuent un cadeau à chaque résident des deux centres, lors d'une

tournée sur toutes les unités, déguisés en père Noël, fée des étoiles et lutins et accompagnés de musiciens. Plus de 300 présents sont ainsi offerts généreusement pour la joie de toutes et de tous. Cette tournée est clôturée par un souper animé et chaleureux, auquel les membres de famille sont conviés et où l'esprit du temps des fêtes réjouit tous les cœurs. Les membres des Clubs Lions assument le service aux tables de ces 500 convives. La soirée se poursuit au rythme de la musi-

que et de la danse, une autre grâce de la Saint-Valentin.

À la Saint-Valentin, le Club Lions de Saint-Jean-Iberville a instauré une nouvelle tradition depuis quelques années. Il finance un groupe musical qui fait la tournée de trois centres d'hébergement, soit la Résidence Champagnat, le Centre Georges-Phaneuf et le Centre Gertrude-Lafrance. Les deux dernières années, Charles Jr Biddle était l'artiste invité et, pour cette an-

née, c'est Nancy Martinez qui prendra la relève le 13 février dernier.

À ces organismes qui oeuvrent bénévolement pour améliorer le bien-être des citoyens de la communauté, l'hôpital du Haut-Ri-

chelieu tient à exprimer sa reconnaissance ainsi que celle des personnes âgées en grande perte d'autonomie. Grâce à eux, ils vivent des moments de bonheur et de réjouissance avec leurs proches. ■



La chanteuse Nancy Martinez a fait bien heureux dans les centres d'accueil de la région à l'occasion de la Saint-Valentin.



Sur la photo, dans l'ordre habituel, on reconnaîtra Denis Larose, Nancy Martinez et Yves Allard.

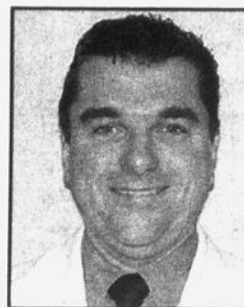
Avec 15 autres artistes dimanche

Un autre nom vient de s'ajouter à la liste des artistes qui prendront part bénévolement au grand spectacle au profit de l'école Notre-Dame-du-Sacré-Coeur, dimanche prochain (22 février) au Cabaret-Théâtre du Vieux-Saint-Jean. Il s'agit de Corinne Zazour, chanteuse bien connue, qui se produira sur scène avec Manuel Tadros. Soulignons qu'il reste encore un certain nombre de billets pour cette représentation qui débutera à 14 heures et qui regroupera plus de 15 chanteuses, chanteurs et musiciens parmi lesquels on retrouvera Marie-Denise Pelletier, Andrée Watters, Nancy Dumais et plusieurs autres. Ceux-ci sont disponibles au dépanneur de l'île Sainte-Thérèse ainsi qu'au secrétariat de l'école, 230 rue Laurier à Saint-Jean-sur-Richelieu, de 9h30 à 11 heures et de 13h30 à 15 heures. ■



LES CONSEILS DE VOTRE PHARMACIEN

LA GOUTTE



Alain Papillon
Pharmacien

La goutte est une forme d'arthrite qui se manifeste par une attaque de douleurs sévères accompagnées d'enflure dans certaines articulations. L'articulation la plus souvent atteinte est celle de la base du gros orteil, mais elle peut aussi se manifester dans la hanche, la main, le poignet, la cheville, le coude et le genou.

La goutte survient lorsque le taux d'acide urique dans le sang s'élève au-dessus de la normale; ce taux élevé peut être causé par une trop grande production ou par une diminution de son élimination par les reins. Cette augmentation du taux d'acide urique dans le sang est responsable de la formation de cristaux dans l'articulation causant l'inflammation lors d'une attaque de goutte.

QUELLES SONT LES CAUSES DE LA GOUTTE ?

- L'hérédité
- Certains problèmes rénaux
- La consommation excessive d'alcool
- Une perte de poids trop rapide
- L'obésité
- Les médicaments (certains diurétiques)
- Un stress physique ou émotionnel (intervention chirurgicale, traumatisme)
- Une alimentation riche en purine (la purine présente dans plusieurs aliments se transforme en acide urique dans l'organisme).

COMMENT PEUT-ON PRÉVENIR UNE CRISE DE GOUTTE ?

- Limiter la consommation d'alcool
- Éviter les aliments suivants : anchois, foie, ris de veau et agneau, sardines, cœur, rognons, crevettes, pétoncles, hareng, saumon, maquereau, chevreuil, oie, pois, lentilles, épinards, sauces brunes, thé, café, cacao, chocolat
- Éviter l'aspirine (préférer l'acétaminophène pour soulager les douleurs ou la fièvre)

IL EST IMPORTANT DE BOIRE HUIT À DIX VERRES D'EAU PAR JOUR.

Le plus tôt on traite la crise de goutte à l'aide de médicaments appropriés, moins longtemps elle risque de faire souffrir. Il existe deux types de médicaments pouvant être prescrits soit : la COLCHICINE ou les AINS (anti-inflammatoires non-stéroïdiens). La colchicine est le médicament qui soulage le plus rapidement, mais la diarrhée et les nausées qu'elle cause en limite son utilisation. Lorsque traités, les symptômes douloureux disparaissent en trois à dix jours. Certaines mesures de soutien sont aussi très importantes :

- Le repos de l'articulation
- L'élévation de l'articulation
- Boire beaucoup d'eau
- L'application de froid (aide à réduire la douleur et l'enflure)

Une crise de goutte peut se manifester qu'une seule fois dans notre vie. C'est la fréquence et la durée des crises qui détermineront si un traitement préventif sera débuté afin de maîtriser la maladie, prévenir les complications et améliorer la qualité de vie.

Pour en savoir davantage, consultez 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

MOTS CACHÉS

9 LETTRES CACHÉES

MOT-CACHÉ

PROCÉDURE D'ADOPTION

- | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| A
accueil
adopter
adoption
amour
approuver
appuyer
apte
attendre
avenir
avocat | C
cher
Chine
choisir
contact
couple
coût
D
date
délai
demande | E
éché
émol
enfant
enquête
espoir
état
étranger
F
famille
fière
filial
désir
donne
droit
durée | G
gamin
garçon
gens
geste
H
Haïti
hâte
I
inconnu
J
jeune
jole
L
légal
légitime
libre | lien
limite
loi
loin
long
M
maman
monde
mondial
moyen
N
naturel
normes
O
opté
origine
orphelin | P
papa
parent
parti
pays
peine
prévu
R
rare
reçu
règlement
réunir
rôle
Russie
S
secret
service | seul
social
statut
T
trouble
U
utile
V
validité
venu
vie
vite
vouloir
vue |
|---|---|---|---|---|---|---|

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

SOLUTION DE CE MOT CACHÉ: DÉMARCHES

LES ENTRECROISÉS

6 LETTRES CACHÉES

LES ENTRECROISÉS

LA FLATTERIE

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

- | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|
| 3
cas
ému
ère
été
foi
peu
vie | lier
loue
opte
oser
5
cause
élite
éloge | parer
reçus
tenue
6
aduler
agréer
estime
gloire | prière
tendre
touché
vanter
7
aimable
charmer
conseil
délicat
estimer | hausser
louange
séduire
8
agréable
caresser
charmant
encenser
éprouver
glorifié
meilleur | remarque
9
féliciter
flagorner
flatterie
formèrent
rehausser
11
panégyrique |
|--|--|--|--|--|---|

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

SOLUTION DE LES ENTRECROISÉS: ESTIME

MOTS CROISÉS

Problème No 42

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

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

HORIZONTALEMENT

- Attribution. - De la Bretagne non bretonnante.
- Virtuosité. - Appareil pour fouler le raisin.
- Jeune pommier non encore greffé. - Mesure d'un décilitre de vin, dans les cafés suisses.
- Cheville, au golf. - Qui exhale une odeur.
- Religion des musulmans. - Partie saillante du visage. - Route nationale.
- Racine d'un arbrisseau d'Amérique du Sud utilisée comme vomitif. - Averse violente. Pluie d'...
- Monnaie unique européenne. - De l'utérus.
- Système français de vidéotex. - Glucide simple.
- Unités d'induction magnétique. - Réseau de fils entrelacés.
- Argon. - Indique une alternative. - Rituellement sanctifié.
- Bagatelle. - Expansions microscopiques des champignons.
- D'une organisation internationale. - Fromage blanc, en Suisse.

VERTICALEMENT

- Opiniâtre. - Plante cultivée dans les régions tropicales.
- Violentes, brutales. - De l'utérus.
- Boîtes munies d'une fente par laquelle on glisse de l'argent. - Europium.
- Souverain. - Hommes d'une grande beauté.
- Division administrative de l'ancienne Égypte. - Liquide incolore transparent.
- Conifère. - Passages au plan suivant sans transition, au cinéma. - Béryllium.

- Insecte chasseur, à gros yeux. - Proclamation publique de qqch.
- Pas beaucoup. - Pron. pers.
- Palais fortifié des souverains maures d'Espagne. - Ses fruits parfument diverses boissons alcoolisées.
- À une grande distance. - Qui détruit les micro-organismes.
- Mesure itinéraire chinoise. - Faire passer en transit.
- Qui ont une direction déterminée. - Pron. pers.

Solution du dernier problème

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

Autorisé par Jean-Claude Langlois

Style Quest



La passion l'a construite.



La passion l'habitera.

L'antidote aux voitures ordinaires !



COUPAL et BRASSARD AUTO INC.

127, route 104,
Iberville
(450) 347-5593

109763-4432-1

VOS YEUX

Pas ce soir, j'ai mal à la tête!



CÉLINE ÉTHIER

Jean est aujourd'hui un homme heureux. Il est convaincu d'avoir trouvé la cause de tous les maux de tête de Jeanne, et c'était si simple!

En effet, Jean a beaucoup insisté pour que sa femme se rende chez l'optométriste afin d'y subir un examen visuel. Et il a encore plus insisté pour qu'elle suive les conseils de l'optométriste et porte ses lunettes lorsqu'elle lit durant une assez longue période. Il l'a même accompagnée lorsqu'elle est allée chercher ses nouvelles lunettes, certain d'avoir résolu le problème!

Comme je félicitais Jean de son intérêt pour la santé de sa femme, il m'a expliqué que Jeanne lisait

longtemps le soir, avant de dormir et qu'après, elle avait toujours mal à la tête. Évidemment, ça le chagrinait beaucoup, beaucoup...

C'est alors que lui est venu l'éclair de génie: et si Jeanne avait des problèmes avec ses yeux et que cela lui occasionnait des maux de tête? Ne perdant pas de temps, il a lui-même pris le rendez-vous pour Jeanne le lendemain.

Et maintenant, il la surveille discrètement tous les soirs pour être certain qu'elle porte bien ses lunettes. L'histoire ne dit pas si Jeanne est heureuse de les porter mais Jean, lui, fonde beaucoup d'espoir sur leur pouvoir apaisant!

Vous reconnaissez-vous dans le rôle de Jeanne? Vous arrive-t-il d'éprouver des maux de tête lorsque vous utilisez vos yeux long-

temps? Il n'est pas nécessaire de constater qu'on voit moins bien pour que nos yeux puissent nous jouer de vilains tours. Il suffit tout au plus de forcer un peu trop, un peu trop longtemps pour que s'installe une lourdeur située aux tempes ou dans la région frontale, ou carrément autour des yeux.

Évidemment, je ne dis pas que tous ceux qui lisent longtemps forcent trop et devraient porter des lunettes, loin de là! Il y a cependant des gens qui ne ressentent pas de problème en temps normal mais chez qui les malaises s'installent dans certaines circonstances. Ce sont là de petits maux de tête désagréables mais sans gravité. Vous vous doutez qu'il en existe de plus importants qu'on doit prendre très au sérieux. Et comme on ne sait pas à l'avance s'il s'agit de quelque chose de bé-

nin ou de sérieux, mieux vaut consulter pour être rassuré.

On peut donner des lignes directrices aidant à s'orienter dans une multitude de causes et d'effets. En général, les maux de tête directement causés pas un problème visuel n'occasionnent pas une douleur très vive et insupportable. Il s'agit plutôt d'une douleur sourde et lancinante, située souvent dans une région près des yeux.

Et comme je le disais précédemment, le fait de bien voir au loin (les noms de rue en conduisant, les écritures à la télé, etc) ne garantit en rien que les maux de tête ne proviennent pas de yeux. Il peut s'agir d'un problème latent au niveau de la puissance des yeux, mais aussi d'un problème de coordination des muscles, ce qui se traite plutôt avec des exercices appropriés que par des lunettes.

On pourrait ajouter un indice

pour vous aider à trouver la cause de vos maux de tête: votre âge... Si vous vous apprêtez à quitter la trentaine ou que vous avez déjà entamé la quarantaine, je prendrais à votre place un rendez-vous chez l'optométriste, histoire de vérifier si tout est en règle...

En terminant, je tiens à remercier Jeanne et Jean de m'avoir inspirée avec leur histoire de maux de tête. Je leur souhaite de nombreuses années de bonheur, une lunette sur la table de nuit de chacun en guise de sentinelle! Sachez que cette histoire est véridique; seuls les noms ont été changés pour préserver l'intimité des patients...

Je vous laisse méditer cette tranche de vie jusqu'à notre prochaine rencontre, la semaine prochaine. Nous aborderons alors une série sur l'achat de lunettes et les inévitables 2,3,4,.....pour 1. Vous pouvez toujours me joindre au 705, boul. d'Iberville, 346-7318. ■

SOURIRE SANTÉ

Quelques causes possibles de la mauvaise haleine



DOMINIQUE COMEAU

Qu'il est dégoûtant de devoir subir la mauvaise haleine d'une autre personne! Il peut tous nous arriver d'avoir mauvaise haleine de temps à autre. Par contre, pour certaines personnes, il se peut que ce soit un problème chronique. En voici quelques causes possibles.

L'HALEINE DU MATIN

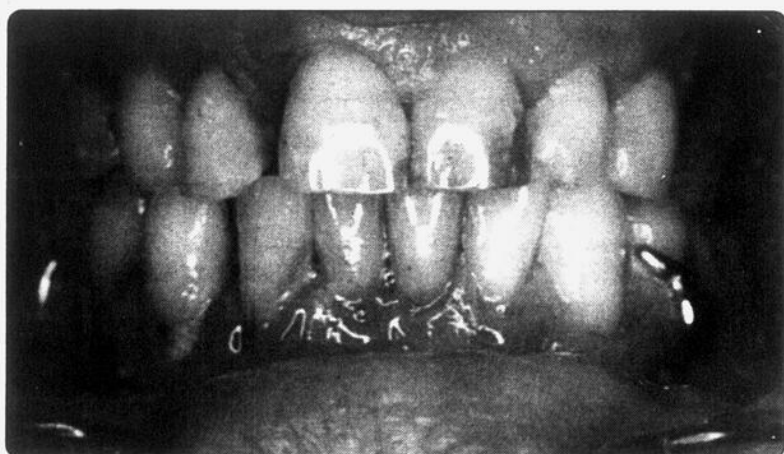
Quand vous dormez, vos glandes salivaires sont au repos. La salive interrompt donc temporairement son action continue d'auto-nettoyage et les bactéries se multiplient. Pour éliminer ce type de mauvaise haleine, il suffit de bien vous brosser les dents et de vous rincer la bouche après votre petit déjeuner.

LES BACTÉRIES, CAUSE LA PLUS COURANTE

Si vous avez un problème de mauvaise haleine persistante, même après le brossage, il est probable que vous ayez un grand nombre de bactéries dans la bouche. Ces bactéries se nourrissent des protéines présentes dans la plaque, les particules d'aliments et les cellules, produisant ainsi des composés et des acides qui se combinent à l'air de la bouche pour dégager une mauvaise odeur chronique. Pour l'éliminer, il faut voir son dentiste, faire réparer les caries, améliorer l'état des gencives et revoir avec l'hygiéniste dentaire sa technique de brossage et de soie dentaire pour vérifier si elle est adaptée à sa condition dentaire.

VOTRE ALIMENTATION

L'ail, les oignons et les épices



Des problèmes de carie peuvent être une source importante de mauvaise haleine.

s'introduisent dans le sang et se dégagent par les poumons, ce qui crée une haleine particulière qui ne vient en fait pas de la bouche, mais bien des poumons. Peu de choses peuvent éliminer cette odeur, sinon de la masquer avec de la gomme à mâcher ou un rince-bouche en attendant qu'elle soit éliminée du système. L'abstinence de la substance en question reste la solution stratégique de choix en certaines occasions!

CE QUE VOUS NE MANGEZ PAS

Sauter des repas, jeûner ou suivre un régime peut engendrer une mauvaise haleine provenant d'un manque de glucides. Vous pouvez y remédier facilement en mangeant des fruits et en buvant des jus de fruits.

PROBLÈMES D'ESTOMAC

Sauf en cas de régurgitation, d'éruption ou de perte d'appétit sévère, il est peu probable que les problèmes d'estomac ou la constipation soient à l'origine d'une mauvaise haleine.

AUTRES CAUSES

Diabète, défaillances rénales,

sinusites, allergies.

Dominique Comeau travaille comme hygiéniste dentaire avec le Dr Martin Deslauriers au Centre Dentaire Comeau et Deslauriers au 235, 2^e avenue, Saint-Jean-sur-Richelieu. Tél.: (450) 347-2244. Veuillez noter la précieuse collaboration du Dr Deslauriers pour l'élaboration du contenu de ces chroniques. ■

La Course des Canards 2004

Un canard, deux canards, trois canards... il n'y a aucune limite!



Renseignements: (450) 359-5777

Ressourcement Spirituel

La Science de la Spiritualité vous invite à

2 rencontres d'introduction

22 février à 10h45

La théorie et la pratique de la Méditation sur la Lumière et le son intérieurs

Entrée libre

29 février à 10h45

Les obstacles sur la voie spirituelle et comment les surmonter

Entrée libre

AU CÉGEP DE SAINT-JEAN SUR RICHELIEU LOCAL B-101 30 BOUL. DU SÉMINAIRE

Info.: 450 462-2369/346-8221

Rencontres hebdomadaires tous les Dimanches sauf le 1^{er} Dimanche du mois

CEGEP, 30 BOUL. DU SÉMINAIRE LOCAL B-101

LA BOUSTIFAILLE

Repas de SEMAINE...

MICHÈLE TRAHAN



On veut dire bien entendu des repas faciles à préparer... des repas que vous pourrez même confectionner d'avance pour vous éviter le plus possible de tracas de dernière minute... et ne vous laissez pas rebuter parfois par la liste des ingrédients : il n'y a aucune complication dans nos recettes.

Tous ces plats principaux feront le régal de toute la maison, les petits comme les grands; certaines recettes vous tenteront tellement que vous voudrez même en faire des repas de week-ends ! Un mardi ou un samedi... quand c'est bon, c'est bon peu importe le jour de la semaine !

- 500 g de poisson en filets (1 lb)
- sel et poivre
- pincée de paprika
- 125 ml de carotte râpée (1/2 tasse)
- 175 ml de céleri finement haché (3/4 tasse)
- 3 échalotes hachées
- 15 ml de jus de citron (1 c. à table)
- 30 ml de beurre (2 c. à table)

Couper le poisson en portions et déposer dans un moule carré; assaisonner au goût et saupoudrer de paprika. Parsemer les légumes sur le dessus et arroser de jus de citron. Disposer le beurre en noisettes sur le tout. Couvrir et réfrigérer 24 heures.

Cuire au four à 180C (350F) pendant 45 minutes ou jusqu'à ce que le poisson s'effeuille facilement à la fourchette. 4 à 5 portions



Poisson aux légumes

DANS VOTRE ASSIETTE

La saveur fraîche du gingembre



SYLVIE LAROCHE NUTR.DT.P.

Ce tubercule au goût de citron poivré gagne à être utilisé pour ses effets thérapeutiques. Il est très largement utilisé dans les cuisines asiatiques, autant que le sel pour nous. Au fait, saviez-vous que le gingembre est un parent éloigné de la banane?

Le gingembre provient de la partie souterraine de la plante, le rhizome. Originaires de l'Inde et de la Malaisie, on cultive le gingembre dans plusieurs pays chauds. Il existe plusieurs variétés de gingembre aux couleurs variées. Le plus connu est le blanc, mais il en existe du sable doré, du jaune et du rouge. Lorsque le tubercule est jeune, on peut en manger la peau.

D'une franche saveur fraîche, épicée et parfois brûlante, on l'utilise autant dans les plats sucrés que salés. Il se marie bien avec sauce soya, légumes, soupes, fruits en compote et biscuits. Il aromatise les boissons gazeuses (ginger-ale, ginger-beer). Sa saveur et son parfum atteindront leur maximum s'il est ajouté à la fin de la cuisson.

FRAIS OU SÉCHÉ

Le gingembre séché et moulu n'a pas la même saveur que le gingembre frais. Il ne peut donc pas le remplacer dans toutes les recettes. Le gingembre séché convient aux desserts (gâteaux, biscuits) et plats sucrés (bonbons, confitures). Si la préparation le permet, vous pouvez faire la substitution de 15 ml (1c. table) de gingembre frais pour 0,5 ml (une pincée) de gingembre moulu.

Que serait le sushi sans son gingembre mariné ! Ce sont de fines tranches de gingembres mélangés à de l'eau, du vinaigre, du sucre et un soupçon de sel. La couleur rosée du gingembre mariné n'a rien de naturel, elle est due à un colorant alimentaire. On retrouve du gingembre mariné dans les poissonneries et les épicerias asiatiques. Dans les pays asiatiques, le gingembre confit est très apprécié et constitue une friandise de choix.

Le gingembre est surtout utilisé pour les nausées et la grossesse. Il est de plus excellent pour le mal des transports. En médecine traditionnelle chinoise, on l'utilise contre les rhumes, les toux avec expectorations, les ballonnements abdominaux et les vomissements. Il possède des effets anti-inflammatoires. Les tisanes de gingembre peuvent facilement aider la digestion en facilitant le vidage gastrique.

CONSERVATION

Pour bien choisir des rhizomes, assurez-vous que leur chair est ferme et lourde. Leur longueur est un signe de maturité; ils sont alors plus forts. Ne vous soucier pas de leur forme. Les racines de gingembres fraîches se conservent jusqu'à 3 semaines au réfrigérateur. Pour le garder plus longtemps, conservez-les au congélateur tel quel.

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

Astuce Maison

Quelques sauces vite faites...



Faites cuire les pâtes al dente et concoctez une de ces petites sauces en un tournemain... Voici quelques échantillons : chauffez doucement 125 ml (1/2 tasse) de crème à fouetter, 125 ml (1/2 tasse) de jambon cuit en dés et 250 ml (1 tasse) de pois verts surgelés; dans un bol, combinez un œuf et 125 ml (1/2 tasse) de fromage parmesan et ajoutez la sauce chaude et vos pâtes ou nouilles préférées... Ou encore chauffez 15 ml (1 c. à table) de crème légère et 30 ml (2 c. à table) de beurre; incorporez 250 ml (1 tasse) de fromage suisse râpé et la même quantité de fromage fontina râpé et 125 ml (1/2 tasse) de fromage bleu; remuez jusqu'à ce que les fromages soient fondus et ajoutez les pâtes.

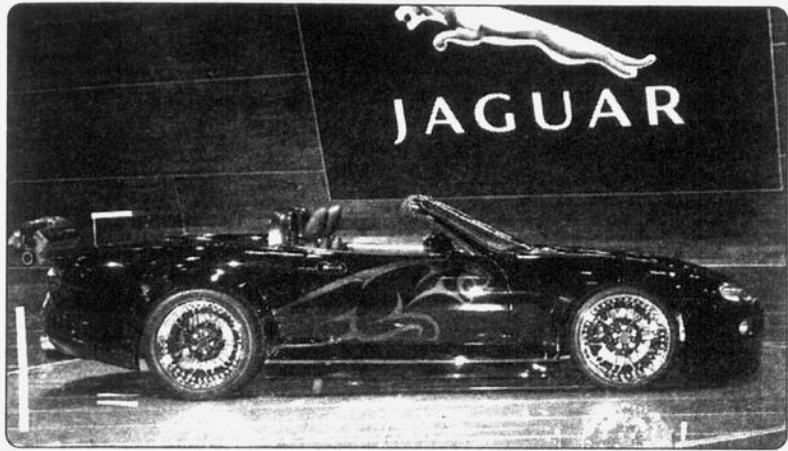
Ou encore hachez 3 tomates et ajoutez 50 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive, 1 gousse d'ail émincé et une pincée d'origan et de basilic; ajoutez les pâtes et du fromage parmesan.

Ou encore faites cuire 4 tranches de bacon jusqu'à ce qu'il soit croustillant et coupez en dés; ajoutez 50 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive, 4 tomates hachées, 2 échalotes finement tranchées et 1 gousse d'ail émincé; mélangez le tout avec des pâtes.





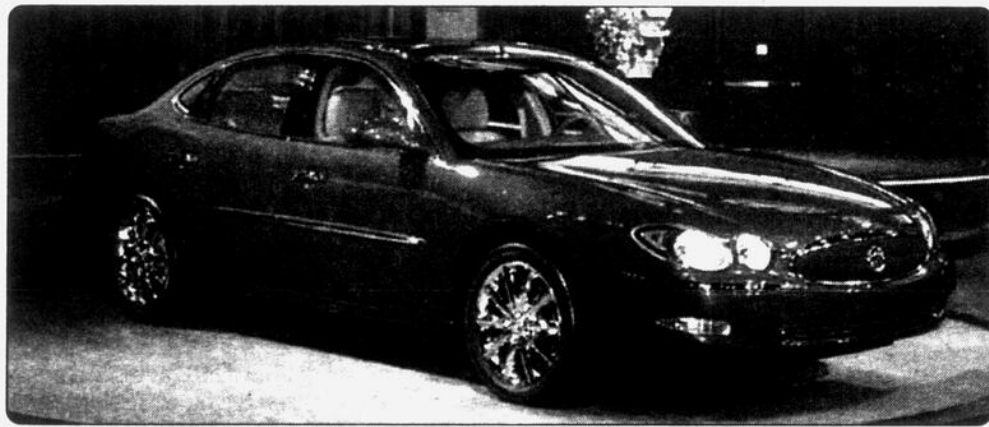
Le petit utilitaire Tucson 2005 viendra combler un vide dans la gamme de Hyundai. Fort d'un 4 cylindres de 2 litres et 140 chevaux ou un V6 de 2,7 litres et 173 chevaux, il fera la lutte au Toyota RAV4.



Face aux Ferrari, Porsche et McLaren de ce monde. La nouvelle XK RS de 550 chevaux rehaussera l'image de performance de Jaguar en 2005.



Même si Kia a présenté la camionnette KCV4, les dirigeants affirment qu'ils n'ont pas l'intention de se lancer dans ce segment puisque le constructeur sud-coréen ne possède pas encore d'usine capable de produire un tel véhicule en grande série.



La Buick Allure 2005 remplacera les modèles Regal et Century. Elle sera animée par le traditionnel V6 de 3,8 litres de la gamme Buick. Par ailleurs, un nouveau V6 de 3,6 litres et 240 chevaux fera son apparition.



La camionnette Toyota X-Runner sera animée par un V6 de 4 litres et 240 chevaux. En option, un compresseur portera la puissance à 300 chevaux.

L'AUTO

Les camionnettes en vedette au Salon de l'auto de Chicago



JEAN-FRANÇOIS GUAY

Avec une surface de 375 000 pieds carrés, vous croyez que le Salon de l'Auto de Montréal est grand! Par rapport à celui de Chicago, vous avez à moitié raison car le deuxième plus gros salon des États-Unis occupe une superficie de 840 000 pieds carrés.

Ce n'est rien puisque l'an prochain, le Salon de l'Illinois compte agrandir sa superficie à 1,2 million de pieds carrés. De quoi user les semelles des centaines de milliers de visiteurs qui se rendront aux tours nord et sud de la Place McCormick de Chicago.

Cette année, le salon de la ville des vents a permis de constater que les constructeurs asiatiques avaient dans leur mire le lucratif

marché de la camionnette. Autrefois la chasse gardée des constructeurs nord-américains, il est évident que d'ici quelques années tous les constructeurs auront au moins un représentant dans cette catégorie en plein essor.

À cet effet, Kia a présenté un véhicule concept baptisé KCV4 Majove qui démontre l'intérêt du constructeur sud-coréen pour ce segment. DaimlerChrysler et Toyota ont également profité du Salon de Chicago pour lever le voile sur les nouvelles camionnettes Dodge Dakota et Tacoma X-Runner 2005. De son côté, Nissan a dévoilé la Frontier Crew Cab 2005 dont le nouveau moteur V6 de 4 litres et 250 chevaux élèvera celle-ci au rang de camionnette de format intermédiaire.

General Motors a également

capté l'attention des visiteurs avec la version Denali de son utilitaire sport Envoy et la nouvelle mini-fourgonnette Montana SV6 de Pontiac. Par ailleurs, Subaru était bien représenté par la nouvelle Outback 2005. Alors que Hyundai a fait bonne impression avec son petit utilitaire Tucson.

VOITURES

Si les camionnettes ont occupé les feux de la rampe de Chicago, les amants des voitures en ont eu aussi pour leur argent. L'une des voitures les plus spectaculaires a été la version RS de la Jaguar XK. Prévues en 2005, cette Jag donnera la réplique à des supervoitures comme la récente Mercedes McLaren SLR.

Pour ce faire, les ingénieurs britanniques ont concocté un moteur V8 de 5 litres dont la puissance atteint 550 chevaux et le couple 550 lb-pi. Selon les informations obtenues, ce bolide accélérera de 0 à 100 km/h en moins de quatre secondes et dépassera les 320 km/h en ligne droite. Chez Toyota, la nouvelle Solara cabriolet vous fera goûter aux joies de l'été. Pour sa part, Buick a levé le voile sur le modèle Allure dont le nom de commercialisation aux États-Unis sera LaCrosse... Pour la petite histoire. Vous saviez que les dirigeants de GM ont décidé à brûle-pourpoint de changer le nom de cette voiture l'automne dernier quand un journaliste de chez nous leur a expliqué la signification du nom de cette buick en langage québécois! Le prochain salon sera celui de Toronto. C'est un rendez-vous! ■



Équipée du moteur 6 cylindres, la Subaru Outback 2005 sera capable de remorquer une charge de 3000 livres. Qui dit mieux dans le créneau des familiales sportives?



Le nouveau Dodge Dakota 2005 reprendra la partie avant du récent Dodge Durango. Trois moteurs sont au programme: un V6 de 3,7 litres et 210 chevaux et deux V8 de 4,7 litres dont l'un fait 230 chevaux et l'autre 250 chevaux.



La Toyota Solara sera offerte en modèle cabriolet l'été prochain.

Offrir plus de services aux sourds, pour briser leur isolement



JOHANNE LATOUR

L'Association montréalaise de la surdité (AMS) organise pour ses membres des activités sociales qui leur permettent de se retrouver dans un environnement convivial où la langue des signes est le principal moyen de communication. Avec l'inauguration d'un nouveau bureau, l'organisme souhaite cependant offrir des services qui permettront aux sourds de communiquer plus facilement avec le monde des entendants.

Nous avons pu en apprendre davantage sur les visées de l'AMS lors d'une rencontre avec trois membres de son conseil d'administration, soit Denis Pelletier, trésorier, Nathalie Raymond, conseillère, et Lucie Bourassa, secrétaire. Cette dernière agit à titre d'interprète puisqu'elle entend et qu'elle connaît le langage des signes.

NOUVELLE ORIENTATION

L'Association montréalaise de la surdité (AMS) existe, sous différentes appellations, depuis

1952. Elle offre depuis toujours des activités pastorales, en collaboration avec les Clercs de Saint-Viateur. Au fil des ans, on y a ajouté diverses activités sportives et récréatives.

Depuis plus de 50 ans, l'association parvient à survivre à l'aide de petits dons et, surtout, par le travail de ses bénévoles. En 2002, ses membres ont toutefois donné comme mandat au conseil d'administration de mettre en place une structure offrant davantage de services. On recherche donc actuellement des subventions afin d'embaucher au moins un employé permanent.

À la suite d'une demande adressée à la Régie régionale de la Santé et des Services Sociaux-Montérégie, l'organisme a été reconnu l'an dernier comme une «association d'aide et d'entraide». Le 31 janvier 2004 marquait un autre jalon important, puisque l'association inaugurerait officiellement le bureau qu'elle occupe, en colocation, au 148, rue Jacques-Cartier, à Saint-Jean-sur-Richelieu.

Il s'agissait aussi du lancement du café-rencontre, qui aura lieu tous les samedis dans une salle du rez-de-chaussée. Celui-ci s'ajoute aux activités mensuelles afin de mieux contrer l'isolement des membres et de renforcer leur sentiment d'appartenance.



Plus d'une quarantaine de personnes ont pris part à l'inauguration du bureau de l'Association montréalaise de la surdité. À l'avant, on retrouve Denis Pelletier (trésorier de l'AMS), Claude Bachand (député fédéral du comté de Saint-Jean), Carolyne Hébert (présidente de l'AMS), Stéphane Legrand et Philippe Lasnier (conseillers municipaux, Saint-Jean-sur-Richelieu), Lucie Bourassa (secrétaire de l'AMS) et Jean-Pierre Paquin (député provincial du comté de Saint-Jean)

INTERPRÈTES RECHERCHÉS

Le conseil d'administration croit que pour répondre aux besoins des quelque 60 membres de l'association (et à tous ceux qui pourraient s'y joindre), il faut leur offrir plus d'aide, de soutien et de services. On pense notamment à l'accès aux interprètes,

dont la collaboration s'avère souvent essentielle pour communiquer avec le monde des entendants.

Mme Raymond affirme qu'elle s'y prend souvent plusieurs jours à l'avance pour réserver les services d'un interprète auprès d'une firme montréalaise, pour un événement important tel qu'une

rencontre avec les professeurs de ses enfants. «Souvent, ils appellent la veille pour dire qu'ils ne peuvent plus venir. C'est plus difficile parce que nous sommes en région», indique-t-elle.

D'après cette dernière et son collègue, M. Pelletier, il n'est pas toujours évident de remplir un formulaire compliqué, de communiquer des informations confidentielles à la banque, de discuter avec son propriétaire ou encore de consulter un organisme communautaire ou un médecin quand aucun de ces intervenants ne comprend le langage des signes!

SERVICES SOUHAITÉS

Les administrateurs de l'AMS voudraient aussi mettre à la disposition des membres une «aide à la communication». Mme Bourassa explique qu'il s'agit d'une priorité puisque la plupart des sourds gestuels sont considérés comme des «analphabètes fonctionnels».

En règle générale, les personnes sourdes depuis la naissance ou avant l'acquisition d'un langage parlé ne connaissent bien qu'un langage: celui des signes. Et contrairement à ce que l'on pourrait penser, celui-ci ne correspond pas exactement à la langue écrite. Il s'ensuit donc souvent un retard langagier qui gêne l'apprentissage de cette dernière.

C'est la raison pour laquelle on souhaite trouver des moyens d'assister les sourds sur le plan de la compréhension de textes courants. «Ça prend une personne qui connaît le langage des signes, mais qui ne se contente pas d'interpréter. Il faut parfois aller plus loin et ajouter des explications», souligne Mme Bourassa.

Parmi les autres projets de l'AMS, notons que l'on voudrait recruter de nouveaux membres. «Actuellement, plus de 40% des membres sont âgés de 60 ans et plus», souligne Mme Bourassa. On songe même à la mise sur pied de «La Maison Sourde», une résidence pour les personnes sourdes âgées ou en perte d'autonomie. ■

Quand la communication engendre la frustration

JOHANNE LATOUR

Il s'avère pratiquement impossible pour une personne entendante de comprendre ce que cela représente de vivre dans un monde de silence, mais Nathalie Raymond et Denis Pelletier nous en donnent un aperçu. La plupart d'entre nous prenons pour acquis la communication avec les gens qui nous entourent; pour eux, il s'agit d'un défi quotidien.

Depuis l'âge de quatre ans, Nathalie Raymond communique par le langage des signes avec ses parents, puisque ceux-ci se sont efforcés de l'apprendre en même temps qu'elle. Bien sûr, elle peut aussi parler avec d'autres sourds gestuels, mais le contact avec le reste du monde demeure ardu pour cette résidente de Saint-Jean-sur-Richelieu.

Souvent, elle essaie d'émettre des sons afin d'être mieux comprise, mais les gens ne comprennent pas davantage. Et quand elle fait des signes, elle a parfois l'impression qu'on se moque d'elle. Néanmoins, elle persévère, allant même jusqu'à acheter une voiture sans interprète.

Même le service de relais offert par Bell Canada (pour téléphoner à une personne entendante) lui a déjà donné du fil à retordre. L'an dernier, elle a voulu composer le 711 afin d'utiliser ce service. Par erreur, elle a signalé le 911! «J'ai essayé d'expliquer que je m'étais



Par l'intermédiaire de Lucie Bourassa (au centre), qui agit à titre d'interprète, Nathalie Raymond et Denis Pelletier aimeraient demander aux personnes entendantes de faire preuve de patience et, surtout, de ne pas parler trop vite!

trompée, mais la police est quand même venue chez moi», raconte-t-elle.

Son mari, qui est également sourd, travaille à Montréal dans une usine d'embouteillage. Mme Raymond, pour sa part, cherche un emploi après 11 ans passés à prendre soin de ses deux enfants. Elle a déjà travaillé pendant cinq ans dans un atelier de reliure, mais elle estime qu'il ne sera pas facile de faire valoir ses compétences à cause de son handicap.

PATIENCE!

Denis Pelletier a plus de chan-

ce sur le plan de l'emploi. Ce résident du secteur Iberville travaille depuis 15 ans chez Symcor, une entreprise montréalaise oeuvrant dans le domaine financier. Il travaille de nuit, à séparer les chèques des effets bancaires. Comme la firme emploie plusieurs sourds, des interprètes sont présents lors de réunions importantes.

Il se bute toutefois à des problèmes dès qu'il se retrouve en présence de personnes entendantes. «Quand les gens parlent trop vite, je ne comprends rien, et je n'arrive pas à me faire comprendre d'eux non plus», affir-

me-t-il. Dans les magasins, il doit souvent procéder par écrit pour obtenir ce qu'il désire. Pas toujours drôle quand les gens qui se trouvent en file derrière lui commencent à s'impatienter!

M. Pelletier et Mme Raymond profitent de l'occasion pour mentionner que la plupart des sourds, les incluant, n'apprécient pas du tout l'expression «sourdu-muet». Même s'ils parviennent difficilement à s'exprimer par la parole, très peu de sourds sont véritablement aphones, alors ils préfèrent qu'on ne les affuble pas d'un handicap supplémentaire! À bon entendre... ■

L'ÉGLISE D'ICI

La pastorale à l'Hôpital

Le service de pastorale hospitalière se caractérise par sa grande discrétion parce que son action se situe à un niveau différent de celui des professionnels de la santé, mais pour qui considère l'être humain dans sa totalité, incluant sa dimension spirituelle, ce service est un complément nécessaire.

Le personnel de ce service est attentif à tout ce que les personnes vivent: joies, peines, angoisses, espoirs, hésitations. Comment ce ministère pastoral s'exerce? On accueille, on compatit, on sème l'espérance, on invite à aller plus loin, on offre les sacrements, on essaie de dire Dieu par notre bonté, notre amour inconditionnel pour tout être humain en souffrance et ce, sans distinction de race, de religion, de statut social.

Être agent (aumônier), agente de pastorale: c'est «vivre avec» les patients, le personnel, les familles, un moment «désinstallant» de la vie; c'est aider à jeter un regard bienveillant sur «sa» vie, vue comme une collaboration appréciable à l'humanité; c'est éveiller au passage à l'autre vie, dans l'espérance; c'est parfois croire à l'impossible. Tout un défi, un défi comblant, emballant, pacifiant quand on sait que toute



personne est enfant de Dieu et que Dieu s'en occupe, en l'accompagnant dans son vécu.

Pour chacun de nous, père Thomas-Louis Fortin, C.S.C., l'abbé Robert Provost, l'abbé Denis Hébert, soeur Pauline Bédard, C.N.D., vivre en milieu hospitalier, c'est connaître le meilleur du coeur humain, s'en émerveiller, être action de grâce pour toute la richesse du vécu de ceux et celles que nous côtoyons.

La pastorale hospitalière se situe dans l'invisible, dans la profondeur de l'être au point de jonction de l'éphémère et de l'essentiel, lieu de la vraie rencontre.

Espérant que notre agir le traduit.

L'équipe de pastorale,

par Pauline Bédard, C.N.D., agente de pastorale ■

Projet d'évangélisation à Saint-Jean-l'Évangéliste

Le projet d'évangélisation de la paroisse Saint-Jean-l'Évangéliste nomme entre autres deux volets importants pour mettre en place sa réalisation, en passant par la pastorale familiale et la pastorale sociale.

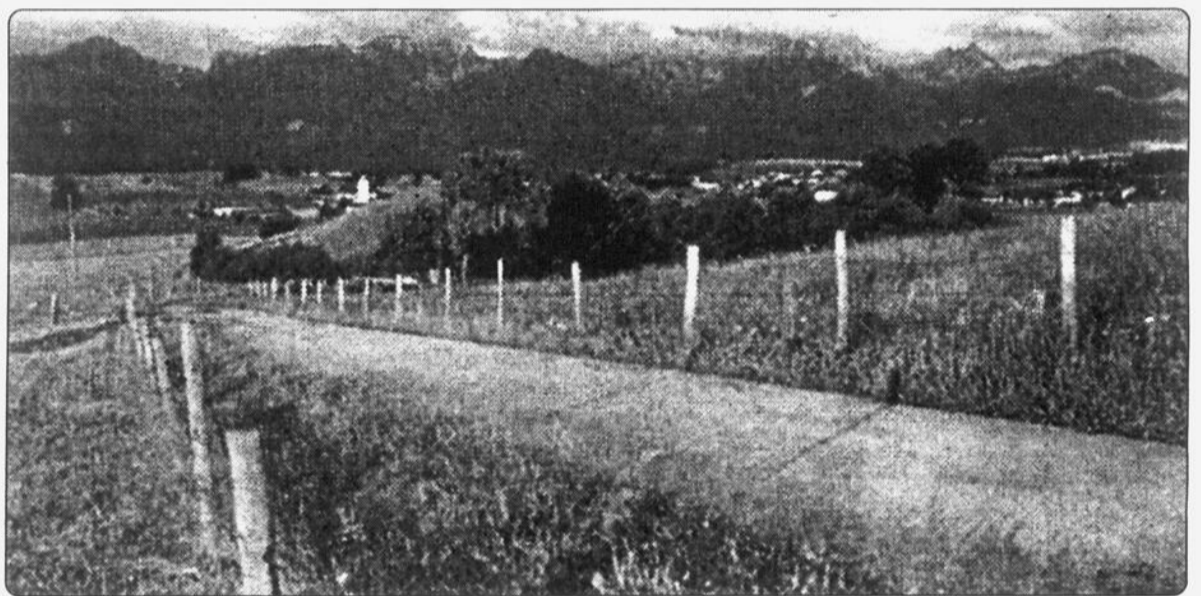
Bien sûr, le bouton à quatre trous ne fut pas inventé depuis le mois d'août dans ces pastorales. Rien de révolutionnaire n'a été entrepris, rien de majestueux ou de grandiose ne fut réalisé, sauf une présence au milieu.

Une présence qui permet de découvrir un monde souterrain, qui n'est pas visible à l'oeil nu. Un monde qui a son propre langage, ses propres abréviations et qui travaille pour que les êtres humains retrouvent leur dignité; que ce soit au niveau de la défense des droits, des femmes, des jeunes, des jeunes mères, des chômeurs, des analphabètes, de la santé mentale, des familles, du logement, de la recherche d'emploi, et aussi de moyens pour briser l'isolement. Et combien d'autres mettent

leurs énergies à aider leurs semblables sans que nous le sachions.

La présence à ce monde souterrain nous permet d'être témoins de la solidarité et de l'entraide qui se vivent dans notre milieu. Elle nous permet de travailler en partenariat dans cette chaîne d'entraide. Oui, la pastorale familiale et sociale poursuit ainsi son petit bonhomme de chemin à travers la route de la vie en étant présente à cette vie...

Sylvie Caya, pastorale familiale et sociale ■



Retraite à la Cathédrale

La paroisse Saint-Jean-l'Évangéliste vous offre trois soirées pour approfondir votre vie chrétienne et votre appartenance au Christ.

Thème: «Le Carême temps de foi, d'espérance et de charité».

Le père Pierre Francoeur, c.s.v., est bien connu du milieu. Il est venu à quelques reprises au centre de ressourcement spirituel pour animer des journées sur Thérèse de Lisieux et aussi pour parler de la

conversion. Il est professeur de spiritualité et animateur de retraites.

Bienvenue à ces rencontres pour faire une pause avec Dieu et avec soi-même dans un climat de calme et de prière.

La même prédication sera donnée deux fois par jour, soit à 14h30 et 19h30.

Il y aura imposition des cendres le mercredi 25 février aux célébrations de 14h30 et 19h30. ■

Quelques rencontres importantes

RENCONTRES DU MOIS LE 18 FÉVRIER À 19H30

Personne-ressource: Daniel Bellefleur-Raymond, andragogue et docteur en théologie. Thème: «Trois défis du mitan de la vie». Entre trente-cinq et soixante ans, dans cette période charnière que l'on appelle le mitan de la vie, un triple questionnement habite le quotidien de l'adulte:

- Suis-je devenu ce que j'ai voulu?

- Mon souci des autres est-il intéressé ou détaché?

- Quel est mon sentiment sur la fragilité et la brièveté de l'existence?

Inscription: 347-6610. Coût: 5 \$.

RENCONTRE AVEC RICHARD CADIEUX LE 19 FÉVRIER À 19 HEURES

Thème: «L'expérience du désert». Dieu m'invite au désert où dans le silence, je découvre une présence. Dieu me dit son amour. Dieu me visite au coeur de mon quotidien.

Inscription: 347-6610. Coût: 5 \$. HALTE SPIRITUELLE LE 25 FÉVRIER DE 10 HEURES À 10H45

Thème: «Le Carême: est-ce dépassé?». Jeûner? Oui et non! Jeûner? Oui pour des raisons esthétiques, pour des raisons de santé, pour des raisons sportives, et d'autres raisons toutes humaines. Mais jeûner en carême? Comment et pourquoi nos ancêtres ont-ils tellement jeûné? Comment et pour-

quoi en 2004 nous jeûnerions? C'est à deviner à l'avance!

Personne-ressource: Benoît Lacroix, o.p. Cette conférence sera suivie de la messe à 11 heures avec l'imposition des cendres.

RENCONTRES PRÉPARATOIRES AU CARÊME

Les mardis 2, 9, 16, 23 mars, de 19 heures à 21 heures, rencontres préparatoires au Carême à partir des Évangiles des messes du dimanche avec le père Rosaire Lavoie, c.s.v., bibliste.

Entrée libre, soyez toutes et tous les bienvenus.

Ces rencontres auront lieu au Centre de ressourcement spirituel Saint-Jean 80, rue Lajeunesse (coin boul. Gouin près du Cégep). ■

ALCOOL

Une liberté

Quand nous nous sommes rendu compte qu'il n'y avait pas un seul... «Ne pas» dans notre vie les 12 Étapes des «A.A.», nous avons été troublés parce que cette découverte nous ouvrait une immense porte. C'est à ce moment-là seulement que nous avons pris conscience de ce qu'est le mouvement A.A. pour nous.

Ce n'est pas un programme d'interdictions mais d'actions.

Ce n'est pas une loi martiale, mais une liberté.

Ce n'est pas pleurer sur nos défauts, mais suer à la tâche pour les corriger.

Ce n'est pas une pénitence,

mais le salut.

Ce n'est pas «malheur à nous» pour nos péchés passés et présents.

C'est «Dieu soit loué» pour les progrès que nous faisons aujourd'hui.

Raymond

Si tu penses avoir un problème avec la boisson? Appelle «A.A. au 347-6580. - Où il y a réunion tous les soirs: mardi à 20 heures à Hemmingford, édifice municipal, mercredi à 20 heures à Richelieu au 110, 7^e Avenue, Richelieu, jeudi à 20 heures au 850, rue Saint-Jacques, Saint-Jean-sur-Richelieu.

Bienvenue à tous. ■

La Course des Canards 2004

Avertissement! La marée jaune de p'tits canards arrive dans le vieux Saint-Jean

Renseignements: (450) 359-5777

Fondation de l'Hôpital du Haut-Richelieu

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

Gohanne Rouzon

La Grèce Panoramique Départ: 29 mai 4 nuits à Athènes 3 jours de circuit classique 3 jours sur l'île de Mykonos 5 jours de croisière 25 repas inclus Si réservé avant le 5 mars, obtenez 2 excursions gratuites 15 jours 2 729\$	Portugal Départs: du 4 au 18 avril Circuit de 6 nuits et séjour de 6 nuits + 1 nuit à Francfort À partir de 2 695\$ taxes incluses	Cayo Coco Départ: 4 mars Hôtel supérieur 1 semaine Tout inclus 1 128\$
La Croatie Nouveau à partir de 2 595\$ taxes incluses Départ en mai 8 jours 7 nuits de circuit	Croisière Départ: 4 mars Départ de la Floride Belize Costa Rica Panama Navire de luxe 8 jours 1 359\$	Varadero Départ: 6 mars Hôtel supérieur 1 semaine Tout inclus 1 169\$

Permis du Québec
 Region Bedford, contactez Jacques ou Diane 248-2516 106321-4c38-qs

ASTROLOGIE

Les prévisions
de la semaine avec
MARIE-BLANCHE

Semaine du 18 au 24
février 2004

BÉLIER

21 MARS AU 20 AVRIL

Vous pouvez être très exigeant envers les gens que vous aimez au plan de l'honnêteté morale. Cela est capital pour vous. Vous le comprendrez bientôt.

TAUREAU

21 AVRIL AU 20 MAI

La planète Mercure vous occasionne beaucoup de choses au plan des sentiments. Vous êtes dans une période de grandes réflexions. Vous êtes obligé de tenir compte de plusieurs détails.

GÉMEAUX

21 MAI AU 21 JUIN

Vous pouvez très bien vous rendre compte par vous-même de plusieurs choses. Vous ne voulez pas être naïf. C'est très bien ainsi.

CANCER

22 JUIN AU 23 JUILLET

Vous êtes capable de vraiment aller vers des situations où vous serez mieux compris. Cela vous apportera du bonheur. N'en doutez pas.

LION

24 JUILLET AU 23 AOÛT

Vous êtes obligé de vraiment savoir agir avec tact. Vous ne devez pas blesser les autres inutilement. Voyez-le avec intelligence.

VIERGE

24 AOÛT AU 23 SEPTEMBRE

Le Nœud Descendant de la Lune (Nœud Sud) vous fait prendre conscience de plusieurs choses qui sont importantes dans votre vie quotidienne. Vous avez à faire face à des situations inattendues.

BALANCE

24 SEPTEMBRE AU 22 OCTOBRE

Vous êtes capable de vraiment aller vers ce qui est important pour vous. Vous avez de grands espoirs. Bientôt, ils seront comblés.

SCORPION

23 OCTOBRE AU 22 NOVEMBRE

La planète Jupiter fait que vous voulez être sûr de vous dans le domaine de votre travail. Cela est très précieux pour votre évolution personnelle.

SAGITTAIRE

23 NOVEMBRE AU 21 DÉCEMBRE

Vous avez besoin que les gens soient honnêtes envers vous. Vous avez de grandes interrogations. Vous savez ce qui compte vraiment pour votre bonheur.

CAPRICORNE

22 DÉCEMBRE AU 20 JANVIER

La planète Mars fait que vous êtes très vindicatif. Vous vous acheminez vers des changements radicaux. Cela vous donne de grands espoirs.

VERSEAU

21 JANVIER AU 18 FÉVRIER

Vous pouvez très bien vivre les choses avec bonheur. Vous êtes apte à une meilleure organisation de vie. Voyez-le. C'est très important.

POISSONS

19 FÉVRIER AU 20 MARS

Vous ne devez pas douter de votre subtilité. Elle est très présente dans votre vie. Elle vous rend de grands services.

VOUS ET VOS ENFANTS

À propos de la fessée...



CHANTAL DAVID

Dans le code criminel, il y a l'article de loi 43, adopté en 1892, qui permettait aux parents de corriger physiquement, avec une «force raisonnable», les enfants leur étant confiés. La cour suprême vient tout juste de mettre des limites face au recours à des châtiments corporels. Ce qui est énoncé, c'est que les enfants de 0 à 2 ans ne devraient pas recevoir de coups, surtout sur la tête. C'est vrai que cela peut avoir des conséquences importantes sur l'enfant en plein développement. La tête, c'est fragile! Ensuite, la décision rendue par les juges dit que les adolescents de plus de 12 ans ne devraient pas recevoir de coups de leurs parents car on sait que cela peut entraîner une violence symétrique où le ou la jeune va répondre à son parent par des coups éventuellement. Les coups entraînent les coups, la violence appelle la violence!

La partie que je comprends le moins c'est que, entre l'âge de 2 à 12 ans, on peut frapper les enfants si ce n'est qu'une «petite» fessée ou tape, sans utiliser d'objets qui pourraient les blesser. J'ai l'impression que ce qui n'est pas dit clairement, c'est qu'on est «pour» la fessée comme méthode éducative ou alors on est «contre» et on choisit d'autres approches plus constructives. À mon avis, la fessée ou la tape, doit rester un «accident de parcours», un acte isolé qui échappe au parent de façon imprévue, non planifiée et pour laquelle, il s'excusera, il reconnaîtra qu'il ne peut justifier son geste et suite à cela il cherchera d'autres moyens. Il prendra le temps de regarder le contexte dans lequel son geste a eu lieu et trouvera des façons d'éviter que ça ne se reproduise.

La fessée, peu importe l'âge de l'enfant, la force avec laquelle on la donne ou le nombre de fois que c'est arrivé, n'est jamais une ap-

proche valable ou justifiable. Cela n'a aucune valeur éducative. C'est un rapport de force «facile» d'un adulte sur une personne plus petite qui n'a absolument pas les moyens de s'en sauver. Quand un adulte frappe un autre adulte (femme ou homme), on porte plainte, on parle de violence, de rapport de force, d'abus, etc. Qu'est-ce qui nous fait alors croire que de frapper un enfant ou un adolescent est «OK»? Vous pensez que ça existe un «bonne» fessée «raisonnable»? Et qu'on peut l'administrer avec recul et sans émotivité?

PEUR DE NOTRE IMPUISSANCE ?

On crie au meurtre quand on voit un animal manger des coups! Je trouve intéressant de voir que derrière tout cela, il pourrait y avoir une PEUR bien cachée des parents face à la perte de contrôle sur leur progéniture. Nos enfants nous font-ils peur à ce point qu'on pense qu'ils ont le pouvoir de nous «embarquer» dessus? Car c'est la peur, en partie, qui rend violent verbalement ou physiquement. L'impression qu'on est impuissant, qu'on est à la merci de l'autre, bref, on a une bien piètre image de soi dans ces moments-là. Et que dire de cette tendance à prendre «personnel» les agissements de l'enfant qui découvre et teste son entourage? Sans oublier les transferts inconscients où l'adulte se libère d'une tension qui remonte à sa propre enfance. Impuissant(e) devant son enfant comme jadis devant son parent? Alors, si vous remettez tout cela en place et prenez une distance, vous aurez sans doute le goût de reconnaître votre potentiel de parents et de vous servir de votre jugement pour savoir qu'une fessée peut survenir comme un accident de parcours car, nous sommes et restons tous humains, mais que l'éducation se fait à partir de d'autres moyens dans le respect de l'intégrité physique et de l'intelligence de chacun.

Les rapports de force, les enfants apprennent cela dans la famille en premier. Alors, ne venez pas dire que cela n'a pas d'impacts! Par contre, ne vous condamnez pas pour avoir perdu patience à certains moments. On peut faire mieux et se reprendre sincèrement. Quand un parent qui frappait son enfant 1 fois par semaine au moins, en vient à frapper 1 fois par 3 mois, j'appelle ça de l'amélioration et on continue à chercher comment il va se rendre à 1 fois par 6 mois, etc. Vous voyez où je veux en venir! Comment puis-je condamner quelqu'un qui frappe son enfant qui croit sincèrement que ça marche comme ça, car lui-même a été élevé dans les coups? Pire encore, ce parent a entendu ses parents lui dire les paroles fatales et blessantes telles que: «La fessée, tu la méritais!», «Tu m'en a fait tant arracher!», «C'est la seule chose qui te replaçait!», «Tu n'est pas pire pour autant!» ou «Tu n'en est pas mort(e)!». Si au moins on avait le courage de dire à nos enfants la vérité sur la fessée: «Ça me défoulait!», «Je me sentais impuissant(e)», «Je ne voyais plus clair!», «Je voulais que tu m'écoutes à l'instant même!» ou «Je voulais que tu saches qui était le boss!». Au moins, on serait authentique.

AGIR AU LIEU DE RÉAGIR

Et si on choisissait de ne plus frapper les enfants et ce, peu im-

porte la loi...! La prochaine fois que vous aurez le goût de frapper votre enfant:

- Prenez une distance physique immédiate «Time out»
- Assurez-vous que l'enfant est en sécurité
- Parlez-vous, appelez quelqu'un, changez-vous les idées rapidement
- Regardez la réalité; vous allez vous en prendre à plus «vulnérable» que vous
- Remettez le contexte en place; simplifiez. Exemple: «Mon enfant ne veut que s'affirmer et non me faire fâcher»
- Pensez à ce qui serait plus approprié
- Félicitez-vous de vos bons réflexes de protection face à votre enfant
- Occupez-vous de la charge émotionnelle qui est en vous: colère, rage, frustration, etc.
- Demandez-vous ce que vous ferez la prochaine fois que la tension monte.

En guise de référence:

- Ligne Parentraide «Génération», 24 heures par jour, 7 jours par semaine, (514) 288-5555 (anonyme)
- «C'est pour ton bien: Racines de la violence dans l'éducation de l'enfant», Alice Miller, Paris, Aubier, 1984.

À suivre...

Chantal David, travailleuse sociale
nb: vous pouvez m'écrire à l'adresse électronique suivante: chantal-david01@hotmail.com ■



Ambulance, police, pompiers :	911
Sûreté du Québec (urgences) :	310-4141 (*4141 cellulaire)
Info-Santé :	(450) 349-3000
CLSC-CHSLD Champagnat de la Vallée des Forts :	(450) 358-2572
Croix-Rouge (urgence sinistres) :	1 877 362-2433
La ligne parents :	(514) 288-5555
Info-dépression :	1 800 268-0999
Tel-Jeunes :	(514) 288-2266
Protection de la jeunesse :	1 800 361-5310
Drogue - aide et référence :	1 800 265-2626
Centre de prévention du suicide du Haut-Richelieu :	(450) 348-6300
Coup d'Elle (femmes victimes de violence) :	(450) 346-1645
Centre de référence du Gand Montréal :	(450) 527-1375
Centre de référence du Centre d'action bénévole de Saint-Jean-sur-Richelieu :	(450) 347-7527
Centre Claude Bilodeau Algamus pour joueurs compulsifs :	1-866-933-0411 (450) 245-0411

EN CAS D'URGENCE



Ils font leur engagement

Marie-Claude Pariseau et Kevin Anctil-Roy ont fait leur engagement chez les pionniers Inukshuk du 5^e groupe scout de Saint-Jean-sur-Richelieu. Une cérémonie, tenue le 7 février dernier à la maison scout, a officialisé leur engagement. Le poste pionniers compte désormais huit jeunes et cinq animateurs. ■



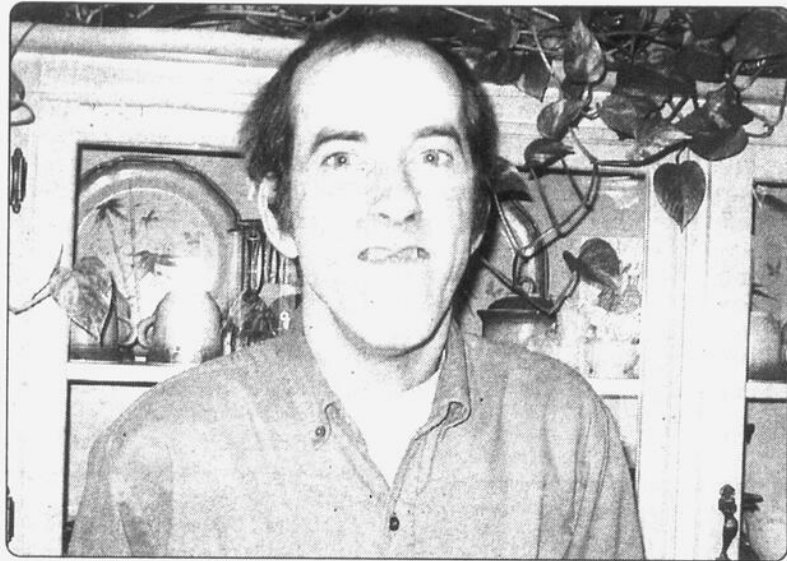
LES JOIES DU PARRAINAGE

John est à la recherche d'un parrain civique

Le Parrainage civique du Haut-Richelieu a pour objectif de jumeler des personnes bénévoles avec des personnes ayant une déficience intellectuelle dans le but qu'ils entretiennent une relation basée sur l'entraide et l'amitié.

John est à la recherche d'un parrain civique pour réaliser des activités, c'est l'un de ses grands désirs. Il est un jeune homme sympathique et enjoué. C'est une personne qui a beaucoup d'entregent, il aime rire et s'amuser. Ses activités préférées sont: les sacs de sable, les quilles, la marche, écouter de la musique, regarder des vidéos et aller au restaurant. Également, John s'informe sur tous les sujets se rapportant à l'actualité. De plus, il est un amateur de mots mystères et de vélo. Depuis quelques mois, John s'initie à l'informatique et démontre un grand intérêt pour cette activité.

La plupart des personnes ayant une déficience intellectuelle peuvent exprimer verbalement leurs désirs et leurs émotions, par contre d'autres personnes utiliseront ce que l'on appelle «les pictogrammes». Les pictogrammes sont des images, que l'on retrouve à l'intérieur d'un calepin. Ces mêmes images sont associées, à un besoin, à un sentiment ou à une activité. Voici quelques exemples: L'image, d'un verre = j'ai soif, d'une larme = je suis triste, d'un livre = j'aimerais lire ou regarder des images, un bonhomme sourire = je suis heureux, et ainsi de suite. Pour bien saisir le désir ou l'émotion réel de la personne, il serait bien de verbaliser ce que vous comprenez. Comme exemple revenons à l'image du verre, oui cela indique qu'il a soif, mais de quoi? Souhaiterait-il avoir un verre de jus ou un verre de lait? Comme vous le consta-



John est une personne qui a beaucoup d'entregent. Il aime rire et s'amuser.

tez, il existe toujours un moyen de communiquer.

Si vous croyez avoir des affinités avec John, et que vous avez envie de le rencontrer pour partager certaines activités avec lui, il en serait très heureux et recon-

naissant. Donc, si vous désirez vivre une expérience humaine valorisante, où l'implication est de quelques heures par mois, n'hésitez pas à nous contacter au 347-8091. John serait très heureux de vous rencontrer. ■

L'occasion rêvée d'arrêter de fumer

Près de trois fumeurs sur quatre souhaitent en finir avec le tabac. Malgré tout, certains hésitent encore à passer à l'action. Pourtant, c'est possible de se libérer du tabac et le Défi «J'arrête, j'y gagne!» est le moment idéal pour le faire... Un coup de pouce pour passer à l'action!

Par son engagement à ne pas fumer pendant au moins six semaines, soit du 1^{er} mars au 11 avril, le Défi est une excellente façon de prendre confiance en sa capacité de réussir à ne pas fumer. Lors des éditions précédentes, sept participants sur dix ont relevé le Défi des six semaines. Évidemment, ceux qui ont recommencé à fumer peuvent s'inscrire à nouveau cette année.

Ce qui fait le succès du Défi, c'est son approche axée sur le soutien. Ce ne sont pas les moyens qui manquent pour épauler les fumeurs et il y en a pour tous les goûts: le parrainage; la trousse gratuite d'aide à la cessation; le site www.defitabac.qc.ca et sa communauté d'internautes; la ligne J'ARRÊTE, au 1-888-853-6666; et les Centres d'abandon du tabagisme de chaque région. Et tout ça est gratuit.

Pourquoi ne pas profiter de la cinquième édition du Défi «J'arrête, j'y gagne!» pour cesser de fumer? En quatre ans, plus de 120 000 fumeurs l'ont fait.

«Objectif Famille sans fumée», le nouveau volet du Défi, s'adresse quant à lui à tout le monde... même les fumeurs qui ne sont pas encore prêts à arrêter! C'est une invitation à déclarer son milieu de vie sans fumée pendant au moins les six semaines du Défi, soit du 1^{er} mars au 11 avril. On participe pour soutenir ceux qui tentent d'arrêter de fumer, pour prévenir le tabagisme, surtout chez les jeunes, et pour protéger sa santé et celle de ses proches.

On s'inscrit au Défi jusqu'au 29 février 2004 inclusivement, au www.defitabac.qc.ca ou en se procurant un bulletin d'inscription dans les hebdomadaires locaux, dans les pharmacies Jean Coutu, chez Mc Donald's et dans les centres d'abandon du tabagisme. On s'inscrit à Objectif Famille sans fumée au www.defitabac.qc.ca

Le Défi «J'arrête, j'y gagne!» est une initiative du groupe ACTI-MENU, en collaboration avec de nombreux partenaires dont le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec. ■

Nouvel outil pour planifier sa retraite

JOHANNE LATOUR

La planification financière de la retraite n'est pas toujours facile, mais son importance devient de plus en plus capitale. Ceux qui songeraient à s'y mettre peuvent désormais se servir gratuitement d'un nouvel outil de calcul qui se trouve sur le site Internet de la Régie des rentes du Québec.

Cet outil, appelé *SimulRetraite*, est offert sur le site de la Régie

(www.rmq.gouv.qc.ca) depuis le 3 février dernier. Son utilisation est gratuite et permet le calcul des revenus à la retraite à partir de données inscrites par l'utilisateur.

Avant de s'en servir, il faut d'abord obtenir un code d'accès personnel (CAP) en faisant une demande sur le site. Par la suite, il est nécessaire d'avoir sous la main le montant de la ligne 101 de sa dernière déclaration de revenus du Québec ainsi que tous les relevés qui permettront de répondre adéquatement aux questions posées: régime privé de retraite, REER, autres épargnes, etc.

Après être entré dans le système avec son CAP et avoir franchi une autre procédure d'authentification de sécurité, l'utilisateur est automatiquement guidé tout au long des étapes de la simulation, qui couvre l'ensemble des sources de revenus à la retraite: les programmes de la Sécurité de la vieillesse du gouvernement fédéral, le Régime de rentes du Québec, les régimes complémentaires de retraite (fonds de pension) et les autres rentes, ainsi que les REER et les autres épargnes personnelles.

L'outil de simulation permet d'envisager autant de scénarios

qu'on le désire. Ainsi, on peut modifier l'âge auquel on compte prendre sa retraite, les revenus annuels dont on veut disposer ou encore ses hypothèses d'épargne, de même que les taux d'inflation et de rendement anticipés.

Les personnes qui n'ont pas encore reçu leur code d'accès personnel (CAP) et qui voudraient se familiariser avec *SimulRetraite* peuvent consulter le démonstrateur conçu à cet effet. On y accède à partir de la page d'accueil du site Internet de la Régie des rentes du Québec. ■

Défi

J'arrête j'y gagne!

www.defitabac.qc.ca

Je relève le Défi, 6 semaines sans fumer! Je m'inscris avant le 1^{er} mars.

Informations et soutien: 1 888 853-6666

Plus de 30 000 \$ en prix à gagner!

Pour les fumeurs

• UN FORFAIT VACANCES D'UNE VALEUR DE 5 000 \$, destination au choix du gagnant

• APPAREILS PHOTOS NUMÉRIQUES

(3 pour les 18 ans et plus, 3 pour les 18 ans et moins)

Prix régionaux, • 16 CAMÉSCOPES

Pour les marraines et parrains, • 16 PRIX SANTÉ-BEAUTÉ D'UNE VALEUR DE 250 \$ CHACUN

Bulletin d'inscription

Remplissez et signez un seul bulletin d'inscription. Les duplicatas seront rejetés.

Inscrivez-vous au plus tard le 29 février 2004 par

- le site Internet www.defitabac.qc.ca
- télécopieur au 514 593-7662
- la poste à l'adresse Défi «J'arrête, j'y gagne!», C. P. 292, Succursale Rosemont, Montréal (Québec) H1X 3B8

* Le sceau de la poste fait foi de la date d'envoi.

Une carte de confirmation d'inscription vous sera envoyée à l'adresse indiquée sur ce bulletin. Prévoyez un délai d'environ trois semaines pour le recevoir par la poste. Cette carte de confirmation vous permettra d'obtenir votre trousse d'accompagnement (Jean Coutu à la responsabilité) dans les succursales Jean Coutu de votre région.

Participant(e)

Sexe M F Date de naissance / / Prénom Nom
Adresse App. Ville Code postal
Tél. (maison) / / Tél. (travail) / / Courriel

Votre marraine ou votre parrain

Sexe M F Date de naissance / / Prénom Nom
Adresse App. Ville Code postal
Tél. (maison) / / Tél. (travail) / / Courriel

Si vous inscrivez votre adresse courriel, des envois informatifs vous seront transmis. Les personnes qui s'inscrivent en ligne au www.defitabac.qc.ca recevront une confirmation instantanée à l'écran leur permettant d'aller se procurer leur trousse plus rapidement.

Le certificat qui va avec ce bulletin d'inscription est disponible au www.defitabac.qc.ca. L'adresse qu'on envoie aux adresses de courriel fournies dans ce bulletin d'information sur le Défi. Ma marraine ou mon parrain et moi-même pourrions nous retirer de cette liste en tout temps.

Signature

Il est possible que ces données soient utilisées à des fins de recherche dans le domaine de la lutte au tabagisme.



30240-4081

Les meilleures adresses de la santé

Acupuncture



Manon DesLauriers
Ac.
Aiguilles jetables

ACUPUNCTURE DEPUIS 1985
Clinique d'Acupuncture de Lacolle et St-Jean
Membres de l'Ordre des acupuncteurs du Québec
(450) 246-4226
62 Sud de l'Église, Lacolle JOJ 1J0

Clinique



du **Dr André Rivard**
Clinique d'obésité
Clinique de varices

Omnipraticien
Membre de la société canadienne de phlébologie
895, boul. du Séminaire Nord, bureau 203, Saint-Jean-sur-Richelieu
(450) 348-7744

Massothérapie



Massothérapie
Polarité, Suédois
Drainage Lymphatique Vodder
Carole Rémillard
(450) 349-3584
Sur rendez-vous



Pharmacie

PHARMACIE PEARL BOUCHARD



Pearl Bouchard
Pharmacienne

60, Route 202
Lacolle
(Québec)
JOJ 1J0

Tél. : (450) 246-3848

Télec. : (450) 246-4330

Psychologue

Accès Famille
MONTÉRÉGIE

PSYCOLOGUES

Isabelle Lapierre M.P.S.
Geneviève Forgues, M.P.S.
Christian Melançon, M.P.S.

147, rue Saint-Charles
Saint-Jean-sur-Richelieu
545-1075

Psychothérapie

Centre de thérapie humaniste

Psychothérapie : Adolescents, adultes, couples, familles et groupes
Ateliers : Limites, communications et autres
Laboratoires : Exercices d'expression de soi

Jacques Duval, psy.
Ruth Jaggi, psy.

271, rue Mercier
Saint-Jean-sur-Richelieu
(514) 971-1437

Sur rendez-vous seulement
Reçus pour assurance

Appareil d'orthopédie

UNE ÉQUIPE PROFESSIONNELLE D'ORTHÉSISTES/PROTHÉSISTES

- Évaluation complète par ordinateur
- Orthèses plantaires
- Orthèses de corps
- Prothèses mammaires

À votre service depuis 36 ans !

LABORATOIRE LANGELIER LANOUE

400, boul. du Séminaire Nord
(514) 875-6637
715, boul. d'Iberville
(514) 875-6637

Denturologistes

PIERRE D'AVIGNON D.D.
DE PÈRE EN FILS
DENTUROLOGISTE

Prothèses dentaires Prothèses sur implants
Service à domicile

Urgence et sur rendez-vous 346-5656
168, rue Peter, Saint-Jean-sur-Richelieu

Alain Robillard d.d.
Denturologiste
252, boul. Saint-Luc,
St-Jean-sur-Richelieu
348-6706

Massothérapie

Hugo Deslippe
Massothérapeute
Membre de l'ACDM, reçu d'assurance



Tél: (450) 346-6119
Hugomassage@yahoo.ca

167 rue Richelieu
St-Jean-sur-Richelieu, Qc
J3B 6X7

Pharmacie



Familiaprix

Joanne Mailloux
Pharmacienne

OUVERT 7 JOURS

Livraison gratuite
(450) 359-0506

300, boul. Saint-Luc
Saint-Jean-sur-Richelieu

Soins du corps

Esthétique Diane Robinson

Esthétique Soins du visage • Soins du corps • lit de bronzage

154, rue Champlain,

STUDIO XI

Saint-Jean-sur-Richelieu
(450) 346-5901

Centre d'intervention



Centre de prévention du suicide du Haut-Richelieu
C.P. 95, Saint-Jean-sur-Richelieu
(Québec) J3B 6Z1

Administration :
(450) 348-7524

Télécopieur :
(450) 348-1557

SERVICE D'INTERVENTION TÉLÉPHONIQUE

Haut-Richelieu
(450) 348-6300

Sans frais
1-866-APPELLE

Ergothérapie

Ergothérapie
du Haut-Richelieu

- Réadaptation spécialisée pour les enfants et les adultes
- Évaluation de la conduite automobile et adaptation de véhicule
- Évaluation ergonomique de poste de travail
- Développement des capacités de travail

CSST-SAAQ-Ass.privée
450-349-0086

Massothérapie

Lucie Marcoux
Massothérapeute

- Suédois, Shiatsu • Drainage lymphatique • Traitement de cellulite

154, rue Champlain, Saint-Jean-sur-Richelieu
450.346.9697

Reiki

REIKI Maître Reiki
• Méthode Isui favorise la détente, élimine le stress et les toxines
• Apporte l'équilibre et l'harmonie entre le physique, le mental et l'émotionnel
• Accessible à tous : traitement ou formation complète, individuelle ou groupe
Christiane
(450) 358-1079

Postiche

Salon André Berger
Coiffure pour hommes

- Spécialités :
- Permanentes et teintures
 - Prothèses capillaires sur mesure pour hommes

155, rue Notre-Dame
(coin St-Louis)
Saint-Jean-sur-Richelieu
348-4290

Thérapeute en relation d'aide



Line Savoie,
Thérapeute en Relation d'aide^{MC}
Régulation Consultations individuelles

Travail avec le rêve

Adultes, enfants, adolescents

Reçus pour assurance
200, rue Longueuil
Saint-Jean-sur-Richelieu, Qué.
(450) 346-3503

CLSC

Ça file pas?

Info-Santé CLSC, c'est rassurant.

Appelez jour et nuit, sept jours sur sept
(450) 349-3000



Les CLSC et CHSLD Champsagnat de la Vallée des Forts

Massothérapie

MASSOTHÉRAPIE Louise Fournier
NATUROPATHIE
RÉFLEXOLOGIE

- Massage thérapeutique et de relaxation
- Certificats cadeaux
- Reçu pour assurance

Membre F.Q.M. - A.N.P.Q.

11, rue Chênevert,
Saint-Jean-sur-Richelieu
(Secteur Saint-Luc)
(450) 349-7999

Opticien

Luc Papineau o.o.d.
Opticien d'ordonnances

929A, boul. du Séminaire Nord
Saint-Jean-sur-Richelieu

Téléphone : 450.359.1116
Service à domicile

Papineau

Clinique visuelle

Prélèvements sanguins

PRÉLÈVEMENT DE SANG
Clinique S. Barrière

- Mme Sylvette Barrière infirmière à votre service depuis 10 ans
- Service sur place ou à domicile

Sur rendez-vous
359-4020

Service aussi disponible à:
ST-LUC ST-EUGÈNE

937-C du Séminaire N. St-Jean

Thérapeute en relation d'aide



Diane Bessette
Thérapeute en relation d'aide psychologique

- Thérapie individuelle
- Difficulté relationnelle
- Deuil, séparation, etc.
- Reçu officiel émis

La Corporation Internationale des Thérapeutes en Relation d'aide du Canada

Cell. : 514-219-3626
Tél. : 450-347-5722