

Styles



IMAGE-MÉDIA MAURICIE: MARIE DUHAIME

Ici, le bardeau a fait son temps.

Le bardeau fatigué peut être revigoré

YVES PERRIER

(Collaboration spéciale)

Les hivers sont durs pour les bardeaux d'asphalte des toitures. La glace les endommage et arrache leurs granules de protection contre le soleil. L'eau stagnante sous la neige s'infiltré parfois derrière les bardeaux, causant leur ondulation et leur perte d'étanchéité.

Si votre bardeau montre des signes de vieillissement, il ne doit pas nécessairement être changé. Il est possible de réparer le problème ou de donner une deuxième vie à l'ensemble de votre toiture.

La détérioration des bardeaux commence presque toujours au bas du toit, sur une distance d'environ un mètre. Cette partie du toit n'est pas chauffée car elle excède les murs extérieurs. L'absence de chaleur favorise la formation de glace à cet endroit qui retient l'eau en provenance de la partie supérieure du toit. Comme les bardeaux d'asphalte ne sont pas conçus pour être étanches à l'eau stagnante, des infiltrations se produisent alors sous les bardeaux.

Le problème d'accumulation de glace peut aussi se manifester dans les noues (les joints de deux toits en forme de V). À cet endroit, la neige s'accumule en très grande quantité et finit par durcir, formant à nouveau un barrage de glace.

Pour résoudre les problèmes de glace, on recommande depuis 25 ans d'isoler les plafonds et de ventiler l'entretout afin de maintenir le dessous de la neige à la même température que l'air ambiant. Ainsi, la neige ne fond pas lorsque la température de l'air est inférieure à 0 °C.

Malheureusement, les toits des maisons âgées de plus de 40 ans n'ont pas été conçus pour être à la fois isolés et ventilés. Pour y arriver, il faut souvent construire un nouveau toit au-dessus du toit existant, ce qui est très coûteux.

L'autre solution préconisée consiste à poser une membrane étanche en rouleau sous les bardeaux d'asphalte dans les parties sujettes à la formation de glace. Cette technique ne résout pas le problème de formation de glace ni la détérioration des bardeaux, mais elle évite les infiltrations d'eau.

La dernière solution courante consiste à installer des câbles chauffants sur le bardeau là où

il y a formation de glace. Les câbles ne font pas fondre toute la glace, mais ils font des canaux où l'eau peut s'égoutter. Malheureusement, lorsque les bardeaux sont déjà endommagés, les câbles ne sont pas très utiles.

NOUVELLE SOLUTION

La compagnie Techni-Seal offre un enduit élastomère qu'on applique au rouleau directement sur les bardeaux d'asphalte pour les protéger et les étancher. Utilisé depuis 1995 au Québec, le produit possède une très grande adhérence et demeure souple durant l'hiver. L'application de deux couches de revêtement élastomère pour toitures forme une membrane étanche qui arrête la détérioration des bardeaux et scelle les fissures.

Contrairement à certains produits bitumineux vendus durant les années 80, le produit ne demeure pas collant et il est offert dans cinq teintes: gris, brun, vert, noir et aluminium.

Comme l'enduit élastomère forme un film en surface des bardeaux, il n'est pas nécessaire de remplacer les bardeaux cassés et il est possible de clouer les bardeaux ondulés pour les aplanir avant de poser le produit.

Si le bardeau est contaminé par de la mousse verte, il est possible de le nettoyer à l'aide d'un produit nettoyant conçu à cet effet, afin que le revêtement élastomère adhère bien aux bardeaux. Si le bardeau n'est pas affecté par la mousse, on peut simplement le balayer avant d'appliquer le produit.

ÉCONOMIQUE

Pour un propriétaire bricoleur, il en coûte environ 650 \$ de matériaux pour couvrir une toiture de bardeaux de 110 m² (1200 pi²) de deux couches de revêtement élastomère. Le produit est garanti pour une période de sept ans mais sa durée probable devrait être entre 10 et 15 ans. Comparativement à un toit neuf coûtant 3000 \$, et qui dure 25 ans, le revêtement élastomère est très rentable. Bien sûr, il n'est pas nécessaire d'attendre que le toit fuit pour l'appliquer. Toutes les toitures de bardeaux d'asphalte qui présentent des signes de vieillissement auraient avantage à être recouvertes d'élastomère pour prolonger leur durée de vie. ●

PAPA

Suite de la page S1

passent l'aspirateur, époussetent et collaborent à l'entretien de la cour. Le père se réserve toutefois la manipulation de tout ce qui concerne la cuisine, pour des questions sécuritaires.

«J'imite ma mère!», est le secret d'Alain Saint-Amant pour gérer avec efficacité l'éducation de ses enfants. L'homme de 42 ans considère que pour être un bon père, «il faut être en forme et il faut être ouvert». «C'est important, aussi, de parler avec d'autres gens qui ont des enfants, et il ne faut pas hésiter à aller vérifier auprès du CLSC quand on a des doutes», poursuit celui qui lit également des ouvrages sur l'éducation des enfants.

Alain Saint-Amant cherche à transmettre à ses garçons les valeurs qu'il a reçues au sein de sa propre famille, composée de dix enfants. Au centre de ces valeurs trône le respect. «On a connu la période de l'enfant-roi, mais selon moi ce n'est pas bon, ce n'est pas sain. Tu ne négocies pas avec des enfants», estime M. Saint-Amant, en précisant que l'autorité extrême n'est pas la solution non plus.

Le défi exprimé par certains pères pour commenter leur rôle, est justement l'atteinte de l'équilibre entre la rigueur et la souplesse dans leur relation avec leurs enfants. Et qu'ils soient en couple ou seuls, les pères se sentent de plus en

plus responsables de l'éducation de leurs enfants.

On n'a qu'à penser à ces hommes dans la cinquantaine qui regrettent de ne pas avoir vu grandir leurs enfants. Parmi ces hommes, certains composeront une seconde famille avec une nouvelle conjointe, et s'impliqueront à fond dans le soin de leurs nouveaux enfants. Ils changeront les couches, promèneront le bébé, et on les verra encourager leurs enfants dans les estrades des terrains de soccer et de baseball.

Les moeurs et mentalités évoluent dans la perception du père au sein de la famille biparentale en général. Désormais, les tâches traditionnelles de la cuisine, du ménage et du lavage ne sont plus «réservées» qu'aux femmes. D'autres choses ont changé, aussi. Par exemple, des pères accompagnent leurs enfants chez le médecin ou chez le dentiste, ou prennent congé quand l'enfant est malade et doit rester à la maison.

Finalement, comme le suggère une brochure du ministère de la Famille et de l'Enfance («Être père: la belle aventure»), les pères de l'an 2002 ont le choix de s'affranchir de leur fonction d'assistant-parent pour devenir davantage un parent à part entière. ●

Des formations pour les pères

MARIE-JOSÉE MONTMINY

Trois-Rivières

Les nouvelles réalités sociales obligent les pères à se questionner sur leur rôle et leurs responsabilités auprès de leurs enfants. Plusieurs organismes communautaires dédiés à la famille ont inclus à leur programmation des ateliers d'échange et de réflexion pour outiller les pères dans leur cheminement.

Depuis quatre ans, la Ressource Parent-Aïles, à La Tuque, offre des sessions d'information et de partage intitulées «Père présent, enfant gagnant». Les neuf rencontres sont coanimées par Claude Jacob, un diacre qui souhaitait diriger son implication sociale vers les familles.

Les thèmes abordés au cours des rencontres traitent entre autres de la masculinité, du couple, de la sexualité, du rôle du père face à l'école, de la communication, de l'autorité et de la discipline. La coordonnatrice de la Ressource, Lucie Hervieux, peut témoigner du succès de ces ateliers.

«Lors des évaluations, à la fin des sessions, les hommes nous disent qu'ils souhaiteraient que ça continue», souligne-t-elle. D'autres activités sont organisées à la Ressource Parent-Aïles pour favoriser les relations entre les pères et leurs enfants. Une sortie de pêche a notamment eu lieu, et les tout-petits ont eu l'occasion de faire de l'exercice physique avec leur père à travers le projet «Viens jouer avec papa».

Par ailleurs, il y a un an, la table sectorielle Enfance-famille du Conseil régional de développement de la Mauricie lançait la campagne régionale «Papa pour la vie». Des groupes d'aide et de partage ont été constitués au cours de l'année sur chacun des territoires de CLSC de la région.

La Maison de la famille de Trois-Rivières a aussi mis sur pied son propre programme d'ateliers. Les rencontres «Pères compétents» permettent à des pères de se côtoyer pour discuter et partager leur expérience. L'animateur Michel Morand incite les participants à faire ressortir et à polir les compétences paternelles qu'ils possèdent.

Les hommes sont d'abord invités à prendre conscience de l'héritage qu'ils ont reçu de leur propre père. Lors d'un deuxième atelier, ils apprennent à agir sans se soucier de préjugés. «Avant, le père s'occupait des sports et des loisirs. Graduellement, il a se défaire du rôle traditionnel», résume M. Morand.

Ensuite, les participants voient comment ils peuvent composer avec leur rôle de coéquipier face à l'éducation des enfants. On explore notamment les réactions provoquées par une déstabilisation, les attitudes à adopter dans diverses situa-



IMAGE-MÉDIA MAURICIE: PATRICK BEAUCHAMP

Michel Morand anime les ateliers «Pères compétents» à la Maison de la famille de Trois-Rivières, un organisme coordonné par Suzelle Mongrain.

Et on examine la vision des jeunes face aux adultes.

Les hommes ont aussi à se questionner sur leur identité en tant que père, et à découvrir avec quel type d'enfant ils sont en relation. Enfin, le contrôle des émotions, l'application de la discipline et le partage de la compétence parentale sont à l'ordre du jour de la dernière rencontre.

Selon Michel Morand, ces rendez-vous hebdomadaires vont au-delà de la simple participation commune à des ateliers. Les hommes qui y sont inscrits développent des liens, un réseau de contacts qu'il leur aurait été plus difficile de bâtir autrement.

«Les femmes s'appellent souvent pour faire des sorties avec les enfants. Il est rare que les hommes aient quelqu'un à appeler pour dire: «J'ai les enfants, veux-tu venir glisser avec nous?»», illustre l'animateur.

Pour M. Morand, l'éducation des enfants demeure une tâche à partager. Il encourage les pères séparés ou divorcés à ne pas dénigrer la mère des enfants devant eux. Et quand le père est en couple, l'animateur suggère que l'homme valorise sa conjointe auprès de l'enfant, pour favoriser l'aspect «équipe» de la famille. ●

Quelques données

Trois-Rivières (MJM)

Les statistiques issues du recensement provincial de 1996 révèlent que 82,4 pour cent des enfants vivent dans une famille biparentale. Près de 15 pour cent des jeunes de moins de 18 ans demeurent avec leur mère seulement, et 2,7 pour cent habitent seulement avec leur père.

Lors des jugements de divorce de 1996, 71 pour cent des enfants étaient confiés à leur mère, tandis que dans 15 pour cent des cas, c'était le père qui obtenait la garde. Treize pour cent des

couples optaient pour la garde partagée.

En 1986, on ne comptait que 147 enfants qui vivaient la garde partagée à la suite du divorce de leurs parents. Dix ans plus tard, ce nombre avait augmenté à 2169, ce qui haussait la proportion de 6,2 pour cent en 1986 à 13,3 pour cent en 1996. Le pourcentage des enfants confiés exclusivement à leur père n'a pas beaucoup changé entre 1986 et 1996. ●

(source: «Portrait statistique des familles et des enfants au Québec»)

Orchestre de chambre

Le dimanche 5 mai 2002, 20 h 30
Sérénade nordique

Edvard Grieg
Suite Holberg, op. 40

Lars-Erik Larsson
Petite sérénade pour orchestre à cordes, op. 12

Denis Dion
compositeur en résidence de l'OSTR
Les amantures, pour piano et orchestre à cordes (création)

Karl Birger Blomdahl
Extrait de La nuit blanche

Dag Wirén
Sérénade pour orchestre à cordes, op. 11



Denise Trudel
pianiste

une présentation





Ce spectacle est présenté à la salle Anaïs-Allard-Rousseau

Achats téléphoniques
(819) 380-9797

COGECO	
1630, de Riv. barros 100 Trois-Rivières (Québec) G9Y 5B8 Tél.: 379-2442 - Téléc.: 379-4174 administration	
Horaire de la télévision locale de COGECO câble 11	
Semaine du 28 avril au 3 mai 2002	
Le dimanche 28 avril	
15 h 30	Une foi pour aujourd'hui - Argent et sexualité dans la bible - (TVL Trois-Rivières)
16 h 00	Développement durable Mauricie n° 1 (TVL Trois-Rivières)
16 h 30	Parole et vie n° 27 (VOX)
17 h 00	Les entrepreneurs - Annie Girard - (TVL Shawinigan)
17 h 30	Changer d'adresse (Communication Québec) et TVL Trois-Rivières
18 h 00	Des fleurs au jardin n° 2 (VOX)
18 h 30	Une place à prendre (TVL Shawinigan)
19 h 00	L'ACEF, c'est quoi? (TVL Trois-Rivières)
19 h 30	Soirée québécoise n° 16 (TVL Trois-Rivières)
20 h 30	Touri-Quiz n° 4 (TVL Magog)
21 h 00	Cultures n° 2 - Femmes latines - (TVL Trois-Rivières)
21 h 30	Repères de mémoire n° 9 (TVL Drummondville)
22 h 00	Fin des émissions
Le lundi 29 avril	
7 h 50	Messe quotidienne en direct

15 h 30	Le chapelet
16 h 00	Portrait de la Mauricie - Gilles Richard - (TVL Shawinigan)
16 h 30	Le chapelet
17 h 30	Conférence de Dorval Brunelle - Education, mondialisation, privatisation - (TVL Trois-Rivières)
18 h 00	Martin Deschamps (TVL Shawinigan)
18 h 00	Les rendez-vous Nicolet/Yamaska n° 15 (TVL Trois-Rivières)
18 h 30	Développement durable Mauricie n° 1 (TVL Trois-Rivières)
19 h 00	Les entrepreneurs - Annie Girard - (TVL Shawinigan)
19 h 30	Gala - Prends ta place - (TVL Shawinigan)
Fin des émissions	
Le mardi 30 avril	
7 h 50	Messe quotidienne en direct
15 h 30	Le chapelet
16 h 30	Rubrique municipale n° 4 (TVL VOX)
16 h 30	L'énergie en prévision de la saison chaude (TVL Shawinigan)
17 h 00	Centre de formation aux adultes (TVL Shawinigan)
17 h 30	Télé-Bingo (TVL Trois-Rivières) EN DIRECT
18 h 30	Soirée québécoise n° 16 (TVL Trois-Rivières)
19 h 30	Peindre avec Deny n° 16 (TVL Magog)
20 h 00	Portrait de la Mauricie - Gilles Richard - (TVL Shawinigan)
20 h 30	Développement durable Mauricie n° 1 (TVL Trois-Rivières)
21 h 00	Une foi pour aujourd'hui - Argent et sexualité dans la bible - (TVL Trois-Rivières)
21 h 30	C'est ça la vie n° 30 (TVL Trois-Rivières)
Fin des émissions	

Le mercredi 1er mai	
7 h 50	Messe quotidienne en direct
15 h 30	Le chapelet
16 h 00	Une foi pour aujourd'hui - Argent et sexualité dans la bible - (TVL Trois-Rivières)
16 h 30	Les entrepreneurs - Annie Girard - (TVL Shawinigan)
17 h 00	L'énergie en prévision de la saison chaude (TVL Shawinigan)
17 h 30	Rubrique municipale n° 4 (TVL VOX)
18 h 00	Centre de formation aux adultes (TVL Shawinigan)
18 h 30	C'est la vie n° 30 (TVL Trois-Rivières)
19 h 00	Sport en direct (TVL Trois-Rivières) Spécial 60 minutes (Dernière de la série)
20 h 00	Soirée québécoise n° 16 (TVL Trois-Rivières)
21 h 00	Les rendez-vous Nicolet/Yamaska n° 15 (TVL Trois-Rivières)
21 h 30	Cultures (TVL Trois-Rivières)
Fin des émissions	
Le jeudi 2 mai	
7 h 50	Messe quotidienne en direct
15 h 30	Le chapelet
16 h 00	Portrait de la Mauricie - Gilles Richard - (TVL Shawinigan)
16 h 30	Parole et vie n° 27 (VOX)
17 h 00	C'est ça la vie n° 30 (TVL Trois-Rivières)
17 h 30	Une place à prendre (TVL Shawinigan)

18 h 00	Changer d'adresse (Communication Québec et TVL Trois-Rivières)
18 h 30	Sport en direct - reprise (TVL Trois-Rivières) Spécial 60 minutes (dernière de la série)
19 h 30	Les rendez-vous Nicolet/Yamaska n° 15 (TVL Trois-Rivières)
20 h 00	Education, mondialisation, privatisation - (TVL Trois-Rivières) (Table ronde)
Fin des émissions	
Le vendredi 3 mai	
7 h 50	Messe quotidienne en direct
17 h 30	Sport en direct (TVL Trois-Rivières)
18 h 30	Objectif emploi (COGECO Trois-Rivières) (dernière de la série)
19 h 00	Cultures (TVL Trois-Rivières)
19 h 30	Touri-Quiz n° 4 (TVL Magog)
20 h 00	Passes-temps (TVL COGECO)
20 h 30	Environnement, chasse et pêche n° 30 (TVL Saint-Hyacinthe)
21 h 00	Conscience n° 29 (Saint-Hyacinthe)
21 h 30	Peindre avec Deny n° 16 (TVL Magog)
22 h 00	Fin des émissions
Pour information : 693-8353	
Extérieur: 1 800 667-8353 - Télécopieur: (819) 379-2232	

Gastronomie

Peu de calories pour deux

La cuisine du Chef



Jacky Galland
collaboration spéciale

HORS-D'OEUVRE CONCOMBRE ET SAUMON

Voici une entrée sans cuisson qui se prépare en un tour de main. Légère et rafraîchissante, c'est la seule recette de notre menu qui se démarque légèrement au niveau calorique avec 130 calories pour 50 g de saumon fumé par personne. Le fromage cottage 1% ne représentera que 50 calories par portion.

Voici une belle préparation qu'accueillerait volontiers, muffins anglais, bagels, ou autres toasts de pain de blé. Savoureux comme entrée en matière!

INGRÉDIENTS

- 1 petit concombre bien ferme
- 100 g de saumon fumé
- 125 g de fromage cottage 1%
- 2 c. à soupe de raifort doux
- 1 c. à soupe de ciboulette ciselée
- sel et poivre au goût

MÉTHODE

Péler le concombre et le couper en tranches assez fines. Le saupoudrer d'un peu de sel et le laisser dégorger 30 minutes (il va rendre son eau).

Couper le saumon au couteau très finement, ajouter la ciboulette et poivrer légèrement. Réserver.

Égoutter le concombre et le hacher bien finement. Incorporer le fromage cottage et le raifort, rectifier l'assaisonnement. Mélanger les deux préparations intimement et réfrigérer 30 minutes avant utilisation.

POULET À LA VAPEUR

Bien que cette recette demande 35 minutes de cuisson, puisque cuit à la vapeur, «elle vaut le déplacement», surtout avec ces beaux légumes aux couleurs vives, le résultat est tout simplement sublime.

Le poulet, cette viande de régime idéale, ne nous fournira pas plus de 100 calories par 100 g de poitrine, sans peau.

Lorsque vous aurez essayé ce mode de cuisson naturelle, vous aurez le goût de l'adopter pour bons nombres de préparations.

INGRÉDIENTS

- 2 carottes



IMAGE-MÉDIA MAURICIE: PATRICK BEAUCHAMP

Voici une entrée sans cuisson qui se prépare en un tour de main.

- 1 poireau
- 1 petit navet
- quelques pois mange-tout
- 1 paquet d'épinard
- 2 gousses d'ail en chemise
- 2 poitrines de poulet
- 3 tasses de bouillon de volaille (ou fond)
- 2 jaunes d'oeufs
- 1/2 tasse de crème 35%
- 2 c. à soupe de cidre (facultatif)
- sel et poivre au goût

MÉTHODE

Couper en juliennes fines les carottes, le poireau (blanc et un peu de vert), le navet, les mélanger et incorporer les pois mange-tout et l'ail, poivrer légèrement.

Dans un récipient pour cuisson à la vapeur (genre couscoussier) verser le fond de poulet dans la partie inférieure et attendre le premier bouillon, puis dans la partie supérieure placer par ordre les légumes, ensuite les poitrines de poulet légèrement salées et enfin les feuilles d'épinards. Cuire 35 minutes à couvert, réserver.

Pour la sauce, mélanger les jaunes d'oeufs et la crème, ajouter le cidre si désiré. Faire réduire le fond de poulet jusqu'à concurrence d'une tasse. Ajouter le mélange d'oeufs, crème en fouettant sans laisser bouillir.

Servir cette sauce à part. Faire un nid de légumes et déposer vos poitrines au milieu.

Ce poulet, entouré de beaux légumes aux couleurs vives, est cuit à la vapeur. Un délice en peu de calories!



IMAGE-MÉDIA MAURICIE: PATRICK BEAUCHAMP

CRÈME AUX DEUX FRUITS

Le bleuet, ce charmant petit fruit qui donne couleur et parfum à une infinité de préparation est riche en pectine et a un très bon apport en vitamine C. Il est peu énergétique et même si sa récolte est éphémère, on peut le retrouver surgelé à longueur d'année.

Ce dessert apporte moins de 100 calories par personne et vous serez fasciné pour sa facilité d'exécution et son bon goût.

INGRÉDIENTS

- 250 g de bleuets
- 2 feuilles de gélatine (ou 10 g de gelée Knox)
- 80 g de fromage à crème à 1%
- sucres édulcorant
- 2 tranches d'ananas au sirop
- quelques gouttes d'eau de rose (facultatif)

MÉTHODE

Faire fondre la gélatine dans un peu d'eau froide, puis l'amener à ébullition quelques secondes. Mélanger les bleuets avec le fromage à la crème, ajouter le sucre, incorporer la gélatine fondue. Égoutter les tranches d'ananas et les disposer dans deux ramequins. Verser l'appareil dessus et laisser prendre au réfrigérateur deux à trois heures. Démouler au moment propice. Quelques bleuets en décoration embelliront ce dessert simple et savoureux.

Notre collaborateur, le chef cuisinier-pâtissier Jacky Galland, donne des cours de cuisine à Cap-de-la-Madeleine. De plus, il participe à une émission radiophonique à CHLN, tous les jeudis.

Le chic et la classe de Chez Gaspard



ROGER LEVASSEUR
collaboration spéciale

Si les murs du Restaurant Chez Gaspard, 475, rue Des Forges, au centre-ville de Trois-Rivières, pouvaient parler, sûrement qu'ils vous raconteraient qu'ils sont témoins de l'amorce ou de la conclusion de nombreuses transactions d'affaires ou encore de l'élaboration de multiples stratégies politiques.

Chez Gaspard, c'est bien connu, est le lieu de prédilection de gens d'affaires, professionnels du centre-ville et du Grand Trois-Rivières qui aiment bien poursuivre les discussions d'affaires, particulièrement à l'heure du lunch.

En opération depuis 11 ans, Lynn

À la table

Cassas, membre de la famille propriétaire, mentionnera que c'est dès l'ouverture du restaurant que cette clientèle privilégiée a eu ce coup de coeur pour Chez Gaspard. «Au début, nous avions un menu genre bistro (ailes de poulet, pizzas, etc) et ces gens nous ont dit qu'ils aimaient bien notre endroit, mais qu'ils préféreraient des plats un peu plus relevés. Nous nous sommes donc ajustés», a expliqué la responsable.

Chez Gaspard, c'est en quelque sorte le joyau des établissements appartenant à la famille Cassar. Les parents, Renée et Robert, ont débuté il y a une quarantaine d'années avec le Ritz BBO et un premier A & W, à Grand-Mère. Ils possèdent aujourd'hui cinq A & W, plus Chez Gaspard, Chez Angéline et le nouveau bébé, le Casablanca. Lynn s'occupe de Chez Gaspard et sa soeur Sherry de Chez Angéline. «Oui, ma soeur et moi, nous avons fait nos classes dans les A & W. Nous préparions les frites et les hamburgers et ça nous plaisait bien», a confié Lynn Cassar.

Chez Gaspard qui compte une centaine de places et une salle pouvant recevoir 60 convives vient de procéder à une rénovation complète de tout l'intérieur du restaurant. Et, si l'établissement à une clientèle de gens d'affaires, Lynn Cassar précise que tous y sont les bienvenus. «Il y a des gens qui sont gé-



IMAGE-MÉDIA MAURICIE: PATRICK BEAUCHAMP

Selon Lynn Cassar, responsable des opérations du Restaurant Chez Gaspard, le succès de l'établissement repose en partie sur le fait que le personnel forme une grande famille. En sa compagnie, on retrouve ainsi, de gauche à droite, Francis Tremblay, chef cuisinier, Steve Paquette, superviseur du service à la clientèle et Ghislain Chillis, chef cuisinier.

niais d'entrer parce qu'ils sont en jeans ou qu'ils croient que c'est dispendieux. Ce n'est absolument pas le cas. Le midi, nous avons ainsi un midi-menu qui offre des choix à partir de 4,99 \$.»

«Le dimanche soir, c'est notre soirée 2 pour 1, un seul prix pour les deux plats principaux de la table d'hôte sélectionnée», a dit la responsable, vantant également les samedis soirs avec la

prestation du réputé pianiste Glenn Williams et les déjeuners du dimanche matin, débutant à 9 h.

En plus du menu régulier, Chez Gaspard offre une table d'hôte renouvelée à chaque saison et proposant une dizaine de plats, à partir de 18 \$. Le menu régulier est relevé, sans être trop sophistiqué. «En fait, nous proposons une cuisine assez traditionnelle. La

vraie soupe à l'oignon, chaude avec beaucoup de fromage, la poêlée de crevettes, les asperges fraîches, en saison. Dans nos plats à succès, il y a le gros filet mignon 10 onces, le carré de porc, les perchaudes d'ici, le saumon frais, les pâtes fraîches, les fruits de mer», a vanté Lynn, soulignant que l'ambiance était intime, douce, se mariant bien avec un bon repas.

Selon la propriétaire, la carte des

vins offre un bon rapport qualité-prix et est élaborée avec l'inspiration du guide Phaneuf.

Lynn Cassar n'a que des éloges pour le personnel du restaurant, dont certains y travaillent depuis le début. Elle parle du chef des cuisines Harold Lévesque, ses adjoints Ghislain Chillis et Francis Tremblay, le responsable du service à la clientèle Steve Paquette et tous les autres serveurs et serveuses...

BRUNCH FÊTE DES MÈRES 12 mai 2002 dès 10 h 30

Les Jardins de Grand-Mère

- .Crudités et trempettes
- .Condiments et marinades
- .Salade du jardin et ses vinaigrettes
- .Assortiment de salades composées (5)

Miroir, miroir, qui est la plus belle ?

- .Marquise de charcuterie
- .Miroir de pâtés, cretons maison
- .Miroir de filets de saumon et mousse de poissons
- .Cascade de crevettes et sa trempette

Faites-vous plaisir... Chères mamans !

- .Potage Mère-Grand
- .Rôti de veau tomates séchées et basilic
- .Mignon de saumon et aiglefin
- .crème de ciboulette
- .Mini-brochette de porc marinée à l'origan
- .Ravioli de fromage, sauce rosée au pesto
- .Moules marinières
- .Jardinière de légumes et duo de riz
- .Gratin dauphinois
- .Oeufs brouillés et oeufs bénédicines
- .Bacon, saucisses
- .Pommes de terre maison
- .Jambon braisé tranché devant vous.

Les Folies sucrées de Maman

- .Gâteaux assortis
- .Tartes truffées au chocolat
- .Salade de fruits frais

- .Miroir de fromages fins et ses croûtons
- .Pains baguette, croissants, brioches et beurre

Crêpes aux fruits préparées devant vous

- (sauce au chocolat au lait, crème chantilly, sirop d'érable et chocolat noisette)
- .Café, thé, lait et sélection de jus de fruits

19,95 \$ plus taxes et service (enfants de 0 à 12 ans gratuit)

Musique d'ambiance
STRUCTURE GONFLABLE POUR ENFANTS
COIN CINÉMA
CLOWN
MAQUILLAGE



Une rose pour chaque maman!

SOIRÉE DE LA FÊTE DES MÈRES

LA PORTE DE LA MAURICIE
HÔTEL & RESTAURANT

Buffet GASTRONOMIQUE ET SOIRÉE DANSANTE AVEC DISCO «JOSETEK»

POUR SEULEMENT **19,95\$**

En famille ou entre amis, toutes les raisons sont bonnes pour venir célébrer à LA PORTE DE LA MAURICIE LE 11 MAI dès 18 h

Réservez tôt ! 228-9434

Sans frais : 1-877-228-9434 • Autoroute 40, sortie 174

DELTA
TROIS-RIVIÈRES
HÔTEL & RESTAURANT

Pour réservation : 372-5979
Coin Notre-Dame et Saint-Georges (jeux-Trois-Rivières)

Styles

Les médecines douces sous la loupe

Acupuncture, homéopathie et réflexologie font leur entrée à l'Université Laval

SOPHIE ALLARD

(Collaboration spéciale)

Longtemps ignorées, voire décriées par les scientifiques, les médecines douces - de l'acupuncture à l'homéopathie, de la réflexologie à la thérapie par le rire - feront leur entrée dans le milieu universitaire québécois dès cet automne. La faculté de médecine de l'Université Laval est à mettre sur pied une chaire d'études exclusivement consacrée à l'enseignement et à la recherche sur les médecines alternatives et complémentaires. Une première au Canada.

Dans quelques mois, les étudiants en médecine vont donc se familiariser avec les rudiments des principales approches alternatives. Ils apprendront à les classer (des plus farfelues aux plus rigoureuses, il en existerait environ 250!), participeront à des ateliers sur le sujet et feront possiblement des stages cliniques auprès de thérapeutes. En parallèle, des équipes de chercheurs mèneront des expériences pour analyser ces approches, valider ou non leur efficacité et les intégrer (avec prudence) dans certains projets.

C'est que les médecines non traditionnelles connaissent un essor sans précédent. Entre 30 % et 35 % de la population en seraient des consommateurs réguliers. Selon une étude réalisée par le York University Centre for Health en 1999, les Canadiens ont dépensé 3,8 milliards \$ pour des thérapies parallèles durant l'année 1996-1997. Par ailleurs, selon un sondage Léger Marketing réalisé en avril 2002, plus de 40% des Québécois croient que les médicaments naturels sont aussi efficaces que les médicaments courants.

«La nouvelle chaire arrive à point car les approches alternatives n'ont jamais été si populaires et les médecins, tout autant que la population, sont bien mal informés sur le sujet», indique le Dr Marc Desmeules, doyen de la faculté de médecine de l'Université Laval. Mais pas question ici d'étudier l'ésotérisme et les prières!

Si la nouvelle chaire fait office de pionnière au pays, elle suit le courant et emboîte le pas aux universités européennes et américaines qui se penchent sur le sujet depuis un moment déjà. Aux États-Unis (où l'on compte 60% d'utilisateurs de médecines douces), le National Center on Complementary and Alternative Medicines rattaché aux National Institutes of Health dispose d'un budget annuel de plus de 100M \$ et ce, depuis deux ans.

À Québec, la chaire Lucie et André Chagnon a vu le jour par «une combinaison de planètes», se plaît à dire le Dr Marc Desmeules. L'ampleur du mouvement dans la population québécoise et à travers le monde, les données scientifiques aujourd'hui plus étayées et un soutien financier de 1,25 M \$ de la Fondation Lucie et André Chagnon ont favorisé sa création. L'importante fondation privée est aussi propriétaire des restaurants végétariens Le Commensal et du réseau Internet Proteus. André Chagnon qui laisse à d'autres la tâche de parler aux médias - est reconnu pour son intérêt envers la santé et les médecines alternatives.

Il a lancé l'invitation à la médecine traditionnelle de s'intéresser davantage aux approches alternatives.

La faculté de médecine de l'Université Laval a accepté de relever le défi, non sans y avoir longuement réfléchi.

Le Dr Marc Desmeules craignait la grogne de plusieurs médecins, mais les réactions sont étonnamment favorables. «Je n'ai reçu aucun commentaire négatif et personne ne m'a traité de fou, lance-t-il. Je suis sidéré devant cette acceptation spontanée, ça doit être le signe des temps.»

Et les temps changent... Même le Collège des médecins du Québec, dont le syndicat n'hésite pas à traquer les pratiquants de médecines douces parmi ses membres, entre dans la danse. «Nous sommes favorables à l'ouverture, tout en croyant que les données scientifiques sont essentielles pour prouver l'efficacité d'une thérapie», indique le Dr Yves Lamontagne, président du Collège des médecins du Québec. «Les médecins ont à cœur d'offrir le meilleur traitement à leurs patients, quel qu'il soit. Alors, si d'autres approches peuvent être intégrées à la médecine moderne, pourquoi pas?»

DU FOLKLORE, DITES-VOUS!

«Les médecins sont les parents pauvres des médecines alternatives. Ils ne savent pas où s'informer convenablement», indique le Dr Jean Drouin, Omnipraticien et directeur de la Clinique de planification des naissances du Centre hospitalier universitaire de Québec (CHUQ), le Dr Drouin est aussi homéopathe et ostéopathe. Selon lui, les médecins sont réticents car «certaines approches n'ont pas toujours été rigoureuses et qu'évidemment, des charlatans ont parfois fait la manchette.»

Mais peu à peu, les médecins s'ouvrent les yeux et s'informent. «L'information est

aujourd'hui à la portée de main des médecins, par exemple dans les livres et sur Internet, explique le Dr Yves Lamontagne. On prévoit mettre sur pied un atelier de formation continue sur les médecines douces. Il y a cinq ans à peine, ça aurait été impensable, les informations manquaient et les médecins ne voulaient rien savoir.»

Pas facile de changer les mentalités. «On voit souvent un inconfort, voire une hostilité de la part du médecin, mal préparé, face à son patient utilisateur de thérapies naturelles, indique le Dr Desmeules. Les patients gardent donc le silence.» Ce mutisme n'est pas sans danger car médecine traditionnelle et médecines alternatives (par exemple, anticoagulants et ginseng) ne font pas toujours bon ménage.

Jacques Savard, président de l'Association des acupuncteurs du Québec, déplore l'ignorance des médecins. «On remarque une certaine ouverture des médecins cliniciens mais, malgré les nombreuses recherches scientifiques sur l'acupuncture, notre approche est toujours considérée comme du folklore.» Guy Mercier, massothérapeute, naturothérapeute et vice-président de la Corporation des intervenants en médecines alternatives, partage cet avis. «Lorsque les médecins seront plus informés, ils pourront davantage nous référer à leurs patients.» Tous les deux fondent en la chaire des espoirs de crédibilité et de reconnaissance.

«La médecine scientifique n'a pas réponse à tout, avoue le Dr Marc Desmeules. On commence à comprendre que l'être humain est plus qu'une série d'organes empilés. Mais, on ne peut pas tout jeter par terre du jour au lendemain.»

VERS UNE MÉDECINE INTÉGRÉE?

Actuellement, le Code de déontologie du Collège des médecins du Québec interdit à ses membres de prescrire des produits naturels et des thérapies alternatives. On tolère les incartades dans un unique cas: lorsque toutes les avenues de la médecine scientifique ont été empruntées et qu'elles sont sans issue.

«Nous sommes ouverts à quelques traitements de dernier recours. Au quotidien, si le médecin peut conseiller de consommer du thé vert ou pratiquer le yoga, il n'est pas autorisé à administrer des soins homéopathiques ou des massages, par exemple», précise le Dr Yves Lamontagne.

Une situation appelée à changer? Le Dr Jean Drouin, qui compte parmi la dizaine de candidats au poste de titulaire de la chaire, l'espère de tout cœur. Il s'intéresse aux médecines alternatives depuis une trentaine d'années. «Quand je traite un patient, je veux mettre le doigt sur le bobo, le soulager et le guérir. Plus j'ai d'outils pour y parvenir, mieux c'est», confie-t-il. Comme le Collège des médecins ne partage pas tout à fait son avis, il a dû fermer les cliniques où il pratiquait la médecine holistique. Devant les difficultés de pratiquer, le nombre d'omnipraticiens s'adonnant aux approches alternatives a chuté, en dix ans, de 250 à 10.

En Europe, il est très fréquent de voir des médecins combiner l'approche scientifique à des thérapies alternatives comme la chiropraxie ou la balnéothérapie. C'est que les traditions de médecines naturelles font partie des moeurs depuis longtemps. Elles ont traversé les siècles, mais pas l'océan. Les colons venus s'installer sur le nouveau continent ont coupé leurs racines et peu d'éléments de médecine populaire ont pu se perpétuer ici. Même les rudiments de médecine amérindienne, peu considérés, n'ont pas été adoptés. «Alors que la médecine scientifique n'a que 200 ans, certaines approches ont traversé les millénaires. Pourquoi ne pourraient-elles pas nous apprendre?», s'interroge le Dr Marc Desmeules.

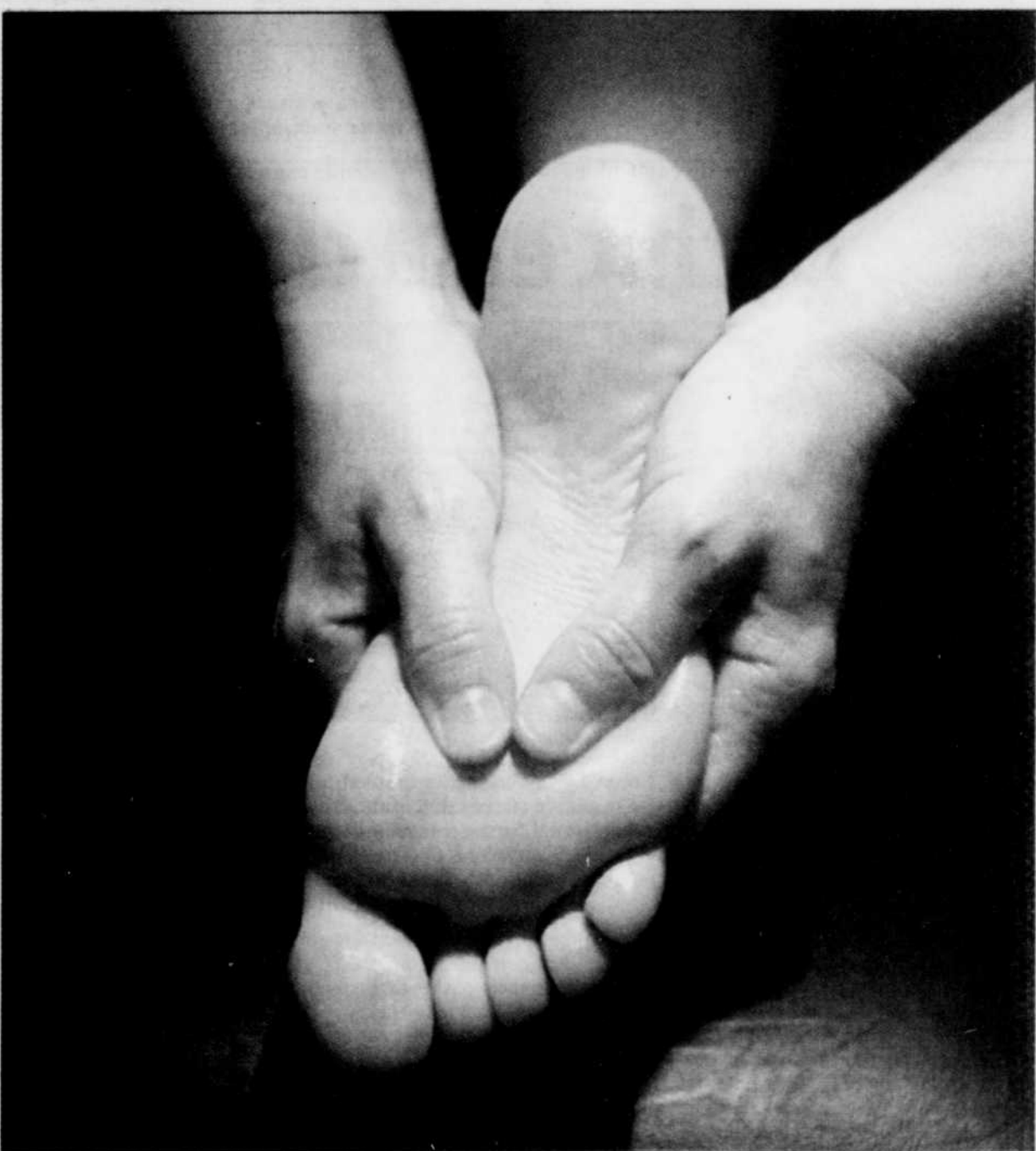
«Je rêve d'un centre où les spécialistes de la santé, qu'ils soient médecins, homéopathes ou acupuncteurs, travailleraient en étroite collaboration, non pas confinés dans leur approche, mais axés sur les besoins du patient.» Il est confiant que la chaire amènera le Collège des médecins à assouplir sa réglementation.

Il faut dire que le changement est déjà amorcé dans certaines provinces. Depuis décembre 2000, les médecins de l'Ontario peuvent exercer la médecine alternative sans être poursuivis s'ils respectent certains critères (par exemple, poser d'abord un diagnostic conventionnel). Même son de cloche du côté de la Colombie-Britannique. «Nous sommes pour les approches qui peuvent faire leurs preuves, indique le Dr Yves Lamontagne. En tant que scientifique, je ne peux accepter qu'un médecin se transforme en gourou, ça serait l'enfer et les plaintes du public déferleraient.»

Le Dr Jean Drouin consent que la chaire ne règlera pas tout. «La coexistence de la médecine traditionnelle et les médecines alternatives est complexe. Mais, c'est un très beau défi et assurément un pas dans la bonne direction.»



Le massage des mains ou des pieds procure un grand bien-être pour l'ensemble du corps humain. C'est à ces extrémités que se trouvent plusieurs terminaisons nerveuses qui, en étant massées, amènent une relaxation extraordinaire... un vrai bonheur!



Pourquoi on craque ?

SOPHIE ALLARD

(Collaboration spéciale)

Les chiffres parlent d'eux-mêmes: les médecines alternatives ont la faveur du public. Pourquoi? «Parce que les gens sont davantage préoccupés par leur santé et adoptent de plus en plus des comportements de prévention, croit le Dr Yves Lamontagne. Les vertus des approches alternatives sont alléchantes et les concepts publicitaires y sont pour beaucoup.»

Comme la médecine moderne a ses limites (en particulier dans le cas de maladies chroniques et psychosomatiques), les patients tâtent différentes approches pour remédier à leurs maux ou, à tout le moins, les soulager. Bien des gens entretiennent un préjugé favorable selon lequel tout ce qui est naturel est sain et sans danger.

«C'est faux!, affirme le Dr Marc Desmeules. Ce n'est pas parce que ça s'appelle alternatif que c'est bon. On trouve dans les médecines douces des traitements efficaces autant que des poisons vifs.»

Mais, avant tout, c'est l'approche humaine des thérapies alternatives qui séduit. La médecine d'aujourd'hui est jugée trop mécaniste. «Plusieurs personnes confient qu'elles se tournent vers les médecines alternatives et qu'elles sont prêtes à y mettre le prix, à condition d'être écoutées et de bénéficier d'une rencontre humaine», affirme le Dr Yves Lamontagne.

Celui-ci est catégorique, les médecins doivent se questionner. Le Collège des médecins du Québec prend cette critique du public au sérieux et entend même mettre sur pied un atelier pour aider les médecins qui le souhaitent à développer une approche plus humanisée.

Voyages

Des efforts récompensés

Le parc du cap Chignecto offre aux visiteurs une expérience inoubliable

DEAN BEEBY

West Advocate, N.-E. (PC)

Le nouveau parc sauvage du cap Chignecto, qui surplombe la Baie de Fundy, en Nouvelle-Écosse, offre une vue splendide à celui qui déploie les plus grands efforts pour en faire l'escalade.

En fait, il devra se livrer à une marche éreintante à travers les sentiers qui s'enfoncent dans une des plus anciennes forêts de la province.

Le parc de 4 200 hectares ne comporte aucune route carrossable. Donc pas moyen de le traverser autrement qu'à pied. Les visiteurs doivent même transporter tout leur équipement jusqu'au terrain de camping familial situé à l'entrée du parc.

«Ce que nous offrons est différent, explique la responsable du parc, Maureen Mills, tout le monde peut se rendre à voiture à peu près n'importe où. Ce que nous offrons ici, c'est une expérience unique, la nature sauvage. Quelque chose que vous ne retrouverez pas dans les autres parcs. Mais ce n'est pas pour tout le monde.»

Ouvert depuis 1998, le parc accueill

le environ 2000 visiteurs à chaque saison, pour la plupart des marcheurs expérimentés qui considèrent chaque dénivellation importante comme un défi. Une partie de la forêt a été abattue au cours du XIXe siècle et on peut encore observer des vestiges du travail de coupes tout au long du chemin principal. Le long du parcours, les visiteurs peuvent observer les ruines d'un ancien four qui faisait jadis fonctionner un moulin à scie à vapeur. Dans le temps, la communauté proche d'Eatonville avait quelque 400 âmes.

Mais à part ces quelques vestiges du passé, on ne retrouve pas l'influence humaine tout au long des sentiers qui s'étendent parfois jusqu'à 60 kilomètres.

Lors de leur randonnée, les marcheurs pourront faire le plein d'images mémorables, comme celle d'un chevreuil à queue blanche courant à travers les bosquets, d'un orignal ou d'un ours noir. Ou encore des phoques le long de la côte.

Le nom de Chignecto donné au cap vient d'un vieux mot miemac qui désigne un morceau de tissu. C'est à cet endroit que les grandes marées dans la Baie de Fundy viennent se diviser entre

le canal Minas et la Baie de Chignecto.

Si le cap lui-même n'offre que peu d'intérêt aux visiteurs, les falaises sud et ouest du parc sont par contre des sites d'une beauté époustouflante. Sans compter que le parc contient toujours des vestiges de l'ancienne forêt vierge parcourus par de vifs ruisseaux aux eaux claires.

La plupart des visiteurs sont bien préparés pour leur randonnée pédestre, explique Mme Mills. Mais beaucoup sous-estiment la difficulté, ou surestiment leur condition physique. Quelques randonneurs ont ainsi dû être secourus, isolés sur des rochers par mer haute ou perdus dans la noirceur.

«Si la chose vous tente, préparez-vous», dit-elle. Autrement dit, vous devez transporter votre équipement de survie, incluant une trousse de premiers soins et une boussole.

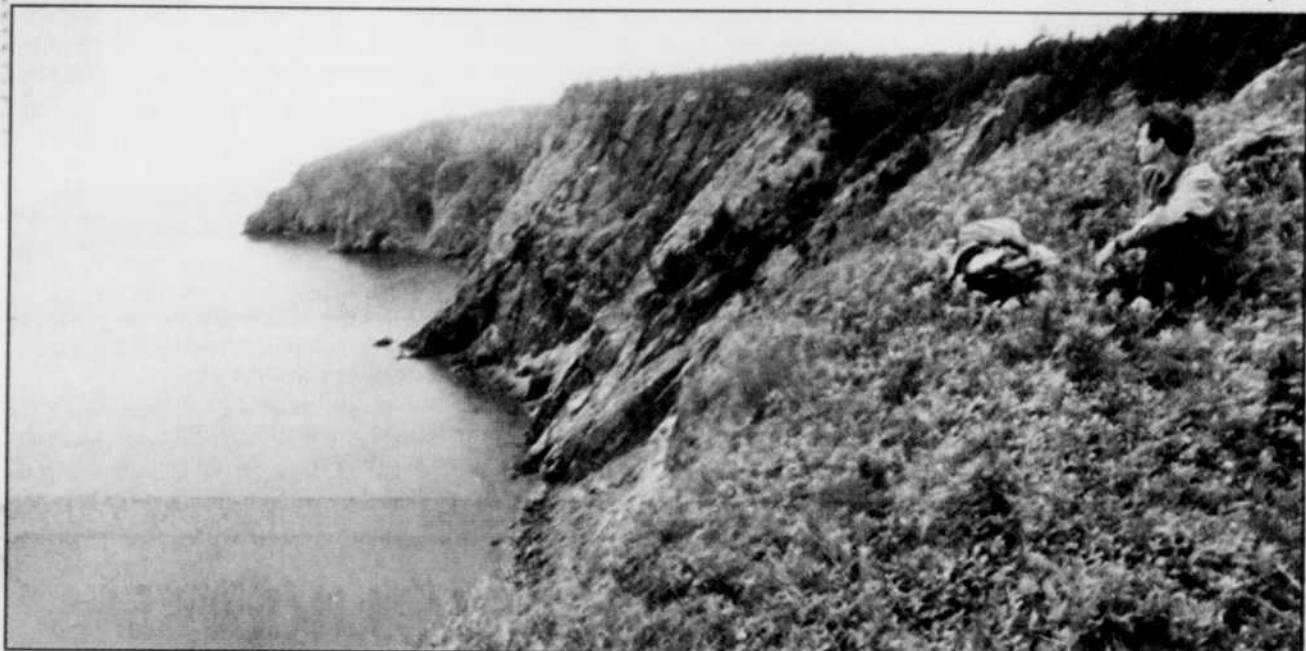
Il est également recommandé d'emporter avec soi une carte topographique des lieux. Quant à la piste elle-même, elle est bien délimitée et sa première section est agrémentée de ponts et de marches dans les montées les plus abruptes. Une fois passé cette section, cependant, le randonneur doit se débrouiller par lui-même. Certes les plus

gros obstacles ont été éliminés, mais c'en est fait pour les marches et les ponts. Les traversés de ruisseaux se font désormais à la dure.

Des sites de camping, avec toilettes, jonchent la route et il est possible de louer une cabane rustique à Arch

Brook. Sur la côte, d'autres sites sont réservés aux kayakistes.

D'autre part, les visiteurs n'ont pas le droit d'allumer de feux, de sorte qu'ils devront penser à emporter un petit poêle de camping pour leur expédition. •



Le parc du cap Chignecto ne comporte aucune route carrossable, mais il offre en revanche une vue splendide.

CROIX-ROUGE CANADIEN
Division du Québec
En tout lieu. En tout temps.
1 800 592-7649
www.croixrouge.ca

NEW YORK (3 jours)
10, 18, 31 mai; 14, 21, 28 juin; 5, 12, 19, 26 juillet
Incluant autocar, hôtel, 3 repas, tour de ville, Empire State, statue de la Liberté, New York by night, visites.
Occ. (2) **334 \$**
Occ. (3) **314 \$**
Occ. (4) **274 \$**

FESTIVAL DES TULIPES - Ottawa - 4 mai
Boston : 24 mai, 26 juillet; Washington : 16 mai, 18 juillet;
Philadelphie : 29 juillet; chutes du Niagara 13 août
Départs en REGION

BELTOUR 1 888 323-2244
Permis du Québec Agente Yvette

Départ de groupe exclusif
Découvertes anglaises et paysages écossais
Un circuit rempli de découvertes historiques et de paysages d'une beauté exceptionnelle.

Du 7 au 19 septembre 2002
Londres - Chester - Stonehenge - Salisbury - Bath - Winchester - Oxford - York - Edimbourg
3363 \$ par pers. taxes incluses

Le prix comprend :
Vol aller-retour vers Gatwick
Circuit en autocar avec guide francophone
11 nuits d'hébergement en hôtels 3* et 4* 17 repas
Les visites inscrites au programme
Départ accompagné avec un minimum de 20 personnes
Permis du Québec

AGENCE DE VOYAGES
4450, boul. des Forges
Trois-Rivières 376-9394

Voyage VASCO
L'Univers de la Croisière

CROISIÈRES CARNIVAL

INSPIRATION 15 décembre 2002	1246 \$	PARADISE 20 octobre 2002	1295 \$
PARADISE 5 janvier 2003	1295 \$	VICTORY 2 décembre 2002	1319 \$

plus 20 autres départs de groupe !

LE SUD EN MAI

HOLGUIN
départ le 10 mai

COVARRUBIAS 3*	959 \$
LUNA DE MARES 4*	1059 \$

CANCUN
départ le 10 mai

OASIS P. AVENTURA 3*	999 \$
AKUMAL RIVIERA 3*	1059 \$

LA ROMANA
départ le 11 mai

VIVA DOMINICUS 3*	989 \$
CASA DEL MAR 4*	1159 \$

VARADERO
départ le 18 mai

ARENA BLANCAS 4*	999 \$
BARCELO SOLYMAR 4*	1069 \$

PARIS En juin vol à compter de **699 \$**

CROISIÈRE À compter de
FRANCE ITALIE 2099 \$

SEMAINE DES CÉLIBATAIRES EXCLUSIF!
Du 23 au 30 novembre 2002
SUPERCLUBS BREEZES 1239 \$
GOSTA VERDE 4* Pas de supplément, en occupation simple.

VASCO TROIS-RIVIÈRES-OUEST
5780, boul. Jean XXIII 694-1335

VASCO BEAUMONT
7588, 6e Avenue, Grand-Mère 538-1786

VASCO BEAUMONT
577, 5e Rue, Shawinigan 538-4442

CLUB VOYAGES SUPER SOLEIL

Les vrais spécialistes
départs garantis
On réserve... On part !

PARTEZ EN TOUTE SÉCURITÉ AVEC NOS ACCOMPAGNEURS D'EXPÉRIENCE

LONG SÉJOUR SUR LA COSTA DEL SOL
Trois semaines pour le prix de deux
Départ : 20 octobre
1549 \$ + 149 \$ taxes
Bernard Bergeron accompagnateur

MERVEILLEUSE ITALIE DU NORD AU SUD
Du 5 au 24 octobre
55 repas inclus, 51 excursions incluses
Mireille Mongrain accompagnatrice

HONG KONG ET THAÏLANDE
Du 10 au 30 novembre
Du 19 janvier au 8 février 2003
Louise Drouin, accompagnatrice

SUISSE-BAVIÈRE AUTRICHE
PAYSAGES ALPINS
Du 17 septembre au 1er octobre
Tous les repas inclus

GROUPE ÉTÉ 2002

ÎLES DE LA MADELEINE
Du 15 au 21 juin
complet

2e DÉPART ÎLES DE LA MADELEINE
Du 17 au 23 août 2002
Prix à partir de **949 \$** occ. quad.
18 repas inclus / taxes et pourboires

SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN
Du 9 au 11 août
Transport / 5 repas / spectacle Ecco Mundo / 6 visites
Prix à partir de **369 \$** occ. quad.

TORONTO NIAGARA
Du 20 au 23 juin
Prix à partir de **439 \$** occ. quad.

MERVEILLEUSE GASPÉSIE
Du 25 au 31 juillet
Prix à partir de **829 \$** occ. quad.

Demandez vos brochures de départs exclusifs à nos bureaux.
Visitez notre nouveau site Internet www.clubvoyagessupersoleil.com

CLUB VOYAGES SUPER SOLEIL

Trois-Rivières
4190, boul. des Forges
(face au centre commercial LesRivières)
(côté du Club Chaussures)
374.1050

Cap-de-la-Madeleine
300, Barkoff
Galeries du Cap
379.7661

Ouvert : Jeudi et vendredi jusqu'à 21h • Samedi de 10h à 16h

Pour protéger son investissement

L'assurance-voyage, un élément incontournable trop souvent négligé

PRESSE CANADIENNE
Montréal

Près d'un voyageur sur cinq ne prend pas d'assurances avant de s'envoler vers l'étranger, révèle le Conference Board du Canada.

La plupart de ces voyageurs ont entre 19 et 25 ans et se sentent «invincibles», affirme David Redekop, chercheur spécialisé en tourisme pour l'organisme.

«D'autres sont insoucians, surtout ceux qui traversent la frontière pour une fin de semaine et qui ne prennent pas le temps de s'assurer», ajoute-t-il.

Angie Iannicello, propriétaire de l'agence Avantage Voyages Ahuntsic, se fait un devoir d'offrir des assurances à ses clients. «Nous voulons que nos clients retournent souvent en vacances», explique-t-elle.

La vente d'assurances est également une bonne source de revenus pour les agences, puisque leur commission oscille entre 10 et 40 pour cent de la prime en vigueur.

Les agents de voyages peuvent offrir de bons conseils pour identifier le produit adéquat, mais le consommateur doit quand même faire quelques efforts pour s'assurer d'une bonne protection.

Dans un premier temps, il vérifiera la protection offerte par son assurance collective, sa carte de crédit et son assurance habitation.

«Il faut vérifier ce que vous avez et ensuite acheter ce qui vous manque. Il faut surtout ne pas présumer que ce qui n'est pas écrit est fourni», mentionne Michel Courtemanche, directeur des ventes de La Croix Bleue du Québec.

Il faut donc mettre ses lunettes et déchiffrer tous les contrats, toutes tailles de caractères confondus!

Dans le domaine du voyage, les deux plus importantes compagnies au Québec sont La Croix Bleue et RBC assurances, une division de la Banque Royale.

D'une compagnie à l'autre, les prix varient légèrement pour les courts séjours, mais les écarts peuvent être plus importants si le séjour est long.

PLUSIEURS FACTEURS

Le montant de la prime est en fait déterminé par plusieurs facteurs, soit la valeur du dollar canadien, l'inflation

des soins médicaux à l'étranger et le nombre de réclamations de l'année précédente.

Pour l'assurance-maladie, l'âge du voyageur et la durée du séjour entrent dans le calcul du montant de l'assurance.

La condition physique peut toutefois brouiller les cartes, puisque les personnes souffrant, entre autres, de problèmes cardiovasculaires ou

dossier médical afin d'obtenir une révision si son état de santé est stable. Plusieurs personnes avec des problèmes cardiaques sous contrôle utilisent d'ailleurs cette option.

Pour Angie Iannicello, un voyageur qui souscrit à une assurance-annulation protège en quelque sorte son investissement. Les compagnies remboursent le voyage pour plusieurs raisons comme l'annulation d'une réunion d'affaires, une catastrophe naturelle, l'adoption d'un enfant ou encore pour des raisons de santé.

Mais encore là, les assureurs remboursent pour un problème de santé inopiné: si vous avez été hospitalisé récemment, votre état doit être stable depuis trois mois pour vous prévaloir d'une assurance-annulation.

L'assurance annulation s'avère surtout utile lors du décès d'un proche. Il est toutefois impossible d'annuler un voyage si le décès de la personne était imminent lors de l'achat du voyage. L'assurance s'applique néanmoins si un proche est malade, mais que sa condition est stable depuis une longue période de temps.

Vous y perdez votre latin? Exposez votre cas à un agent de voyages compétent. Pour le reste, sachez que les personnes de moins de 55 ans paieront le tarif de base, tandis que les plus âgées devront déboursier un peu plus.

Pour ce qui est de l'assurance-bagage, elle s'avère utile pour payer la franchise imposée par l'assurance-habitation et pour se faire rembourser des achats imprévus lorsque les bagages sont égarés quelque part sur la planète.

La plupart du temps, les voyageurs la prennent dans un forfait incluant les trois types d'assurances nécessaires. Chaque compagnie offre des forfaits qu'il est avantageux de comparer.

Enfin, il faut aussi s'informer sur le réseau d'assistance en cas de pépin, pour vous assurer d'avoir du service si vous vous foutez la cheville en grim pant le Kilimanjaro.

Marc Parsons estime que la promptitude à organiser une hospitalisation et à régler la facture des frais médicaux fait une grande différence.

Les agents de voyages peuvent offrir de bons conseils pour identifier le produit adéquat, mais le consommateur doit quand même faire quelques efforts pour s'assurer d'une bonne protection

pulmonaires importants, ne peuvent être assurés pour ces maladies.

«Il est important de se faire expliquer la notion de maladie préexistante», prévient Marc Parsons, vice-président adjoint au Québec des Assurances RBC.

Le directeur des ventes de La Croix Bleue du Québec précise qu'il faut dire la vérité sur sa condition physique, puisque la compagnie peut refuser de dédommager un assuré qui se savait malade avant de partir. «Nous n'assurons pas quelqu'un de malade comme nous n'assurons pas une maison en feu», illustre-t-il.

Une assurance est un mécanisme qui ne vous prémunit que contre des événements imprévisibles, disent les deux assureurs.

En conséquence, les personnes avec un problème de santé peuvent être assurées, sauf pour la maladie qui les afflige. De son côté, La Croix Bleue permet à l'assuré de faire évaluer son

Croix-Rouge canadienne
Division du Québec

En tout lieu. En tout temps.

1 800 592-7649
www.croixrouge.ca

WEEK-END VÉLO au QUÉBEC Chaque circuit 275\$ p/p Transport inclus 325\$ p/p

Voici nos circuits de l'été 2002

Les Forts
Du 17 au 19 mai 2002
Du 31 mai au 2 juin 2002
2 nuits à St-Jean-sur-Richelieu

Les Patriotes
Du 21 au 23 juin 2002
Du 16 au 18 août 2002
2 nuits à Sorel

Les Loyalistes
Du 28 au 30 juin 2002
Du 12 au 14 juillet 2002
2 nuits à Gatineau

Les Basques
Du 5 au 7 juillet 2002
2 nuits à Trois-Pistoles

Les Québécois
Du 19 au 21 juillet 2002
Du 9 au 11 août 2002
2 nuits à Boischatel

La Mauricie
Du 2 au 4 août 2002
2 nuits à Trois-Rivières

Lac St-Jean
Du 26 au 28 juillet 2002
Du 23 au 25 août 2002
2 nuits à Alma

Les forfaits comprennent:
* Le transport de Montréal, Québec et Trois-Rivières;
* L'hébergement pour 2 nuits en occ. double;
* 2 petits-déjeuners, 2 dîners et 1 souper;
* Le guide-accompagnateur;
* Le véhicule d'accompagnement;
* Les laissez et documents de voyages.

INTERVOYAGE
Service Groupes
Tél. (418) 847-0007
Ou 1-800-463-2204

Reservez au plus tard 4 semaines avant la date prévue de départ

Il se mêle de vos affaires!

Surveille
Guy Veillette

Le cabinet Vos affaires dans Le Nouvelliste

COSTA DEL SOL
Bajondillo studio
1220\$
+ 149\$ taxes
15 et 22 novembre
3 semaines

CÔTE D'AZUR
Résidence Les Pins Bleus
1209\$
+ 165\$ taxes
14 octobre
3 semaines

PARIS
Vol 7 juin
710\$
1 et 2 semaines
Petit hôtel à Paris à compter de 33\$ par personne, par nuit

Nous offrons toujours notre 5 % de rabais sur tous les forfaits à prix courant.

CLUB STAN BUY
Les voyages Stan Buy Trois-Rivières inc.
415, rue Barkoff, Cap-de-la-Madeleine
Tél. : (819) 378-2629
Télex. : (819) 378-1617
Ligne directe : 1 800 567-7048
Louise Bourget, présidente. PERMIS DU QUÉBEC

Tourisme Québec

Participez aux GRANDS PRIX DU TOURISME QUÉBÉCOIS 2002 et vous pourriez partir en vacances!

FAITES PARTIE DU JURY!

C'est le 10 mai prochain lors d'un grand gala qui sera retransmis sur le site www.bonjourquebec.com/grandsprix2002 à 17h00 que seront honorés les lauréats du tourisme québécois.

Faites vos choix! Parcourez la grille des lauréats régionaux et votez pour le Prix du public du tourisme québécois!

CONCOURS PRIX DU PUBLIC 10 000 \$ EN PRIX

Votez et vous pourriez gagner un des cinq bons-cadeaux d'une valeur de 2 000 \$ chacun que vous pourrez dépenser dans les établissements touristiques de votre choix parmi les lauréats régionaux des Grands Prix du tourisme québécois!

Vous pouvez voter dans une ou plusieurs catégories.

COMMENT PARTICIPER:

Consultez d'abord la grille des lauréats régionaux et faites vos choix. Deux méthodes de participation:

A) Remplissez le formulaire électronique sur le site www.bonjourquebec.com/grandsprix2002

OU

B) Remplissez le bon de participation au bas de la page et retournez-le, avant le 7 mai 2002 avant 17h, à l'adresse indiquée:

Le Prix du public
137, rue Saint-Pierre, bureau P-206, Montréal (Québec) H2Y 3T5

Par exemple: si, dans la catégorie Hébergement 150 chambres et +, vous désirez voter pour le Château Bromont, vous inscrivez la lettre correspondant à la région touristique, donc la lettre C, dans l'espace en blanc au bas de la colonne, sous le pointillé.

Prenez bien soin d'inscrire vos choix; si vous le désirez, vous pouvez inscrire un vote par catégorie. Les noms des gagnants du Prix du Public seront dévoilés en direct sur le site www.bonjourquebec.com/grandsprix2002 lors du gala des Grands Prix du tourisme québécois le 10 mai prochain à 17h00.

NOM
ADRESSE
TÉLÉPHONE BUREAU
TÉLÉPHONE RÉSIDENCE
COURRIEL

Je désire recevoir de l'information touristique sur le Québec.

GRILLE DES LAURÉATS

RÉGIONS TOURISTIQUES	LETTRE DE LA RÉGION	HÉBERGEMENT 150 CHAMBRES ET +	HÉBERGEMENT 50 à 149 CHAMBRES	HÉBERGEMENT MOINS DE 50 CHAMBRES	HÉBERGEMENT GÎTES
ABITIBI-TEMISCAMINGUE	A				
BAS-SAINT-LAURENT	B		HÔTEL LEVESQUE	LE GÎTE DU RÊVEUR	
CANTONS-DE-L'EST	C	CHÂTEAU BROMONT	HÔTEL LE CASTEL DE L'ESTRIE	AUBERGE LAKEVIEW INN	À L'ANCESTRALE B & B
CENTRE-DU-QUÉBEC	D		COMFORT INN (DRUMMONDVILLE)	MANOIR DU LAC WILLIAM	LES DOUCES HEURES D'ANTAN
CHARLEVOIX	E	FAIRMONT LE MANOIR RICHELIEU	AUBERGE DE NOS AÎEUX	AUBERGE AUX PETITS OISEAUX	GÎTE MOKA & PYJAMA
CHAUDIÈRES-APPALACHES	F			AUBERGE LA BELLE ÉPOQUE	MANOIR TASCHEREAU
DUPLESSIS	G				
GASPÉSIE	H			AUBERGE LA COULÉE DOUCE	GÎTE DU VIEUX MOULIN
ÎLES DE LA MADELEINE	I			LE BERCEAU DES ÎLES	LA MAISON D'ÉVA-ANNE
LANAUDIÈRE	J		AUBERGE DU LAC TAUREAU	AUBERGE DU VIEUX MOULIN	LE GÎTE SAINT-MICHEL
LAURENTIDES	K	MANOIR SAINT-SALVEUR	LE WESTIN RESORT TREMBLANT	CHALET ROYAL LAURENTIN	CHEZ GRAND-MÈRE ZOIZEAUX
LAVAL	L				GÎTE NOTRE MAISON SUR LA RIVIÈRE
MANICOUAGAN	M		HÔTEL TADOUSSAC - GROUPE DUFOUR	AUBERGE MAISON GAGNÉ	GÎTE ANSE-AU-SABLE
MAURICIE	N	DELTA TROIS-RIVIÈRES HÔTEL ET CENTRE DES CONGRÈS	LE BALUCHON *AUBERGES *SPA *SEIGNEURIE	AUBERGE SAINT-MATHIEU DU LAC	AUBERGE À L'ARRÊT DU TEMPS
MONTÉRÉGIE	O		COMFORT INN (SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU)	SPA GIVENCHY LES TROISILLEULS	
MONTREAL	P	HÔTEL WYNDHAM MONTREAL	MARRIOTT SPRINGHILL SUITES VIEUX-MONTREAL	HÔTEL PLACE D'ARMES	MANOIR HARVARD
OUTAOUAIS	Q	FAIRMONT LE CHÂTEAU MONTEBELLO	CHÂTEAU LOQUE HÔTEL-GOLF-RESORT	AUBERGE LE MOULIN WAKEFIELD	MAISON LA CRÉMAILLÈRE
QUÉBEC	R	CHÂTEAU MONT-SAINTE-ANNE	HÔTEL GERMAIN-DES-PRÉS	HÔTEL ROYAL WILLIAM	LE GIRON DE L'ISLE
SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN	S	HOLIDAY INN SAGUENAY - CENTRE DES CONGRÈS		AUBERGE DES BATTURES	GÎTE DE LA RIVIÈRE-AUX-SABLES

MES CHOIX SONT: (INDIQUER LA LETTRE DE LA RÉGION).

* Concours ouvert aux résidents du Québec de 18 ans et plus. Aucun achat nécessaire. Valeur approximative des prix: 10 000\$. Le tirage aura lieu le 7 mai 2002 à 17h00. Les noms des gagnants seront indiqués dans le site www.bonjourquebec.com/grandsprix2002 le 10 mai à compter de minuit. Le règlement complet est disponible dans le site www.bonjourquebec.com/grandsprix2002

Le Nouveau-Brunswick: pour tous les goûts

On s'attend à une croissance du nombre de visiteurs dans la province cet été en raison de la présente campagne publicitaire

PRESSE CANADIENNE
Fredericton

Le ministre du Tourisme et des Parcs du Nouveau-Brunswick, Paul Robichaud, s'attend à une croissance du nombre de visiteurs dans la province cet été en raison de la présente campagne publicitaire. L'an prochain, il compte mettre de l'avant un plan touristique qui tablera aussi bien sur l'accueil que sur les attraits naturels de la province.

Le titulaire du nouveau ministère du Tourisme et des Parcs est tout feu tout flamme lorsqu'il discute de sa philosophie du tourisme.

La province n'a pas eu de ministre en titre attaché au tourisme depuis 1972 sous le gouvernement Hatfield, lorsque Omer Léger avait été le dernier ministre du Tourisme. Durant les années McKenna, cette responsabilité avait été greffée à un autre ministère ou confiée à un ministre d'État. Le gouvernement actuel avait tout simplement fait disparaître le tourisme du cabinet jusqu'au dernier remaniement ministériel lorsque Paul Robichaud a hérité du portefeuille.

Depuis quelques années d'ailleurs, les revenus touristiques du Nouveau-Brunswick avaient diminué de plus de 100 millions \$, baissant de 1 milliard \$ à moins de 900 millions \$. Il faut cependant reconnaître que la situation était sensiblement la même partout en Amérique et particulièrement en Atlantique.

«Lorsque le gouvernement a créé le ministère du Tourisme, le premier ministre Bernard Lord nous a confié le mandat de développer pleinement le potentiel de l'industrie touristique dans la province afin que le secteur privé puisse profiter davantage des retombées économiques importantes de cette activité», a dévoilé le ministre Robichaud au cours d'un entretien avant de partir pour une mission touristique en Louisiane.

Depuis son arrivée à la direction du nouveau ministère du Tourisme, Paul Robichaud a sûrement obtenu l'équivalent d'un cours accéléré en publicité puisqu'il en parle presque comme un directeur d'agence de publicité lorsqu'il explique la présente campagne. Il est



Une vue du parc écologique de Lamèque.

particulièrement fier d'un sondage dont il révèle l'existence, et sur lequel a été basée la campagne publicitaire actuelle en Nouvelle-Angleterre, en Ontario et au Québec.

«Les noms de 5000 visiteurs ont été colligés l'an dernier et ces touristes ont été rappelés. Durant une période de 30 minutes, on leur a posé des questions concernant leur séjour, les bons et moins bons côtés. Ainsi, nous avons des données solides sur lesquelles nous baser pour modifier notre publicité et mieux rejoindre les gens pour les attirer dans la province», a expliqué le ministre.

Ces messages destinés à la télévision ou aux médias écrits vendent la province au complet. Il y a les incontournables plages mais aussi la gastronomie, l'accueil, la disponibilité des infrastructures touristiques (hôtellerie, restauration, campings, parcs) et les attraits naturels et culturels. «Avant, on vendait l'Acadie aux Québécois, la baie de Fundy en Nouvelle-Angleterre et Kings Landing aux Ontariens. Maintenant, on présente toute la province à tous les publics cibles», précise le ministre du Tourisme.

Au total, cette année, c'est plus de 7 millions \$ que le gouvernement dépensera en frais de publicité dans ces trois régions de l'Est du continent et cette

campagne publicitaire est appuyée par un site Internet renouvelé.

«La campagne (publicitaire) a débuté en Ontario, le 4 mars, et aux États-Unis, le 19 mars. Le site Web a été consulté à plus de 60 000 reprises et le Centre de communication a reçu jusqu'à maintenant plus de 31 000 demandes de renseignements. Ça prend plus d'ampleur que les années passées et on ignore encore les chiffres du Québec puisque la publicité, mieux ciblée avec les médias électroniques et écrits, vient juste de commencer là-bas», a mentionné M. Robichaud.

Il manque cependant un atout: des vols directs à prix abordables venant dans la province puisque les Européens qui viennent au Nouveau-Brunswick doivent inmanquablement passer par Montréal ou Toronto, ce qui augmente considérablement leurs frais de voyage. «Nos chiffres montrent que seulement 5 pour cent de nos visiteurs viennent par avion. C'est certain qu'on poursuivra nos démarches de promotion en Europe dès qu'une autre compagnie aura remplacé les vols Moncton à Paris de Canada 3000. Mais, avec la crise du 11 septembre et les craintes des gens pour les voyages aériens, on veut premièrement amener les gens qui peuvent venir par la route», précise Paul Robichaud.

RESPONSABLE DU SERVICE DES GROUPES (AUTOCAR ET AÉRIEN)

NOTRE CANDIDAT(E) DEVRA FAIRE LE DÉVELOPPEMENT ET LA MISE EN MARCHÉ



Qualifications :

- Sens de leadership
- Autonome
- Bilingue
- Connaissance de Excel et Word

5 succursales en Mauricie

Veillez faire parvenir votre curriculum vitae à l'attention de M. Yves Bordeleau, avant le 10 mai 2002, au : 278, rue Saint-Laurent, Cap-de-la-Madeleine QC G8T 6G7

VOYAGE VINICOLE À BORDEAUX ET LE SUD-OUEST DE LA FRANCE

13 au 23 octobre **2399\$**

Acc. : Gilles Magny, conseiller en vin SAZ. Moridan, Cahors, Jurançon, Saint-Émilion et Pomerol
SOIRÉE D'INFORMATION LE MERCREDI 8 MAI au CLUB DE GOLF LES VIEILLES-FORGES

ÉTÉ 2002 TOURNÉES EN AUTOCAR DE LUXE HÉLIE

20 - 21 mai - FESTIVAL DES TULIPES, OTTAWA
Guide accompagnateur : Pauline Roy Prix : 209 \$ occ. quad.

28 mai au 1er juin - NEW YORK ET WEST POINT
Guide accompagnateur : Pauline Roy (6 places seulement)

14 au 21 juillet - GRAND TOUR DES MARITIMES
Guide accompagnateur : Leanne Veillette-Namelin

22 au 28 juillet - LES PLAGES DU NOUVEAU-BRUNSWICK
5 au 8 août - TORONTO - NIAGARA **Spécial**
Guide accompagnateur : Pauline Roy **enfant 1/2 PRIX**

14 au 21 août - ÎLES DE LA MADELEINE
Guide accompagnateur : Céline Bédard (+50 % des réservations sont déjà faites.)

ET PLUS DE 100 AUTRES VOYAGES D'UN JOUR
(Elvis Story, Roméo et Juliette, Cirque du Soleil, Casino, théâtre d'été, feux d'artifice, croisières) Demandez notre programme complet.

À NE PAS MANQUER LE 18 MAI
CLAUDE BLANCHARD ET LES CROONERS **99 \$**

voyages arc-en-ciel Samedi ouvert de 9 h à 16 h
Cinq succursales en Mauricie

Trois-Rivières 4350, boul. des Forges 373-4411
Cap-de-la-Madeleine 218, rue Saint-Laurent 374-0747
Trois-Rivières-Ouest Place Jean-XXXIII 373-2747
Shawinigan-Sud 2075, 5e Avenue 537-5757
La Tuque 561, rue Commerciale 523-5657

RÉGIONAUX DES GRANDS PRIX DU TOURISME QUÉBÉCOIS

HÉBERGEMENT CAMPING	HÉBERGEMENT POURVOIRES	RESTAURATION CUISINE	RESTAURATION GASTRONOMIE	ATTRACTION TOURISTIQUE 100 000 VISITEURS OU+	ATTRACTION TOURISTIQUE - DE 100 000 VISITEURS	MANIFESTATION TOURISTIQUE BUDGET DE + DE 1 000 000 \$	MANIFESTATION TOURISTIQUE BUDGET DE - DE 1 000 000 \$	TOURISME DE PLEIN AIR ET D'AVENTURE - DE 10 000 VISITEURS OU +	TOURISME DE PLEIN AIR ET D'AVENTURE - DE 10 000 VISITEURS	SERVICES TOURISTIQUES	TRANSPORT ET VOYAGES	LETTRE DE LA RÉGION
	LA RÉSERVE BEAUCHÊNE				MUSÉE MINÉRALOGIQUE DE MALARTIC	RODÉO DU CAMION	LA TROUPE DE THÉÂTRE «À CŒUR OUVERT» DE LA SARRE		LES AVENTURES DU CHIEN-LOUP	CENTRE LOCAL DE DÉVELOPPEMENT D'ABITIBI-OUEST		A
		AUBERGE DU MANGE GRENOUILLE	AUBERGE LA SOUAILLÈRE		L'ANCIEN PALAIS DE JUSTICE DE L'ISLE-VERTE (COUR DE CIRCUIT)		LA MARÉE AUX MILLE VAGUES	SOCIÉTÉ D'ÉCOLOGIE DES BATTURES DU KAMOURASKA (SEBKA)	ÉCOMERTOURS			B
		AUBERGE ESTRIMONT			PARC DE LA GORGE DE COATCOOK	CHALLENGE SUR GLACE MICHELIN CANADA-QUÉBEC	CENTRE D'ARTS ORFORD POUR LE FESTIVAL ORFORD	SKI BROMONT.COM	VOILIER MCCOWAN	SOCIÉTÉ DE DÉVELOPPEMENT ÉCONOMIQUE DE LA RÉGION SHEBROOKOISE - TOURISME	AUBERGE MEMPHRE	C
			MOTEL À LA CLAIRE FONTAINE	LE VILLAGE QUÉBÉCOIS D'ANTAN	LA TROUPE PARIS PARIS	MONDIAL DES CULTURES DE DRUMMONDVILLE	LE FESTIVAL DU COCHON	STATION DU MONT CLEASON	CORPORATION DE GESTION DES RIVIÈRES DES BOIS-FRANCS	TOURISME BOIS-FRANCS		D
		LES SAUVEURS OUBLIÉES	AUBERGE DES PELUPIERS	CASINO DE CHARLEVILLE	LES JARDINS SECRETS DU VIEUX-MOULIN		FESTIVAL INTERNATIONAL DU DOMAINE FORGET	LE MASSIF DE PETITE-RIVIÈRE-SAINT-FRANÇOIS	KATABATIK, KAYAK DE MER	LES JARDINS DU CENTRE		E
CAMPING BELLE-VUE	POURVOIRIE DAAQUAM	CAFÉ LA COUREUSE DES GRÈVES	MANOIR DES ÉRABLES		TRAINS TOURISTIQUES DE CHAUDIÈRE-APPALACHES		LA FÊTE DES CHANTS DE MARINS	PARC RÉGIONAL DES APPALACHES	AVENTURES NORD-BEC	TOURISME AMIANTE	CROISIÈRES LACHANCE	F
CAMPING DE LA MINGANIE	MABEC				SÉPAQ ANTICOSTI		VIEUX-QUAI EN FÊTE DE SEPT-ÎLES		LES EXCURSIONS LA PETITE SIRÈNE	TOURISME DU 50 ^e PARALLÈLE	RELAIS NORDIK	G
CAMPING PLAGE BEAUBASSIN				JARDINS DE MÉTIS	LES EXCURSIONS EXPLORE LA MER		FORT CAUSAP AU ROYAUME DU SAUMON		CLUB VTT DE LA MATAPÉDIA	VILLAGE D'ART ET PATRIMOINE - MUSÉE ACADÉMIEN DU QUÉBEC À BONAVENTURE	RÉSERVATION GASPÉSIE	H
			AUBERGE LA MARÉE HAUTE				MES ÎLES, MON PAYS		AÉROSPORT CARREFOUR D'AVENTURES		VOYAGES CAA ÎLES-DE-LA-MADELEINE	I
	POURVOIRIE AVENTURE PLEIN AIR TRUDEAU			PARC DU MONT-TREMBLANT			CHALLENGE VOLLEYBALL DE REPENTIGNY	DOMAINE DE LA VOLIÈRE		SERVICES TOURISTIQUES SYLVIE GAGNON		J
PARC DES CAMPEURS SAINTE-AGATHE-DES-MONTS	PAVILLON DE L'ORIGINAL	RESTAURANT LE RAPHAËL	AUBERGE LA BICHE AU BOIS		CENTRE D'INTERPRÉTATION DE LA COURGE DU QUÉBEC		LA GRANDE DÉGUSTATION DE VIN DE SAINT-ADOLPHE-D'HOWARD	CLUB DE PLEIN AIR SAINT-ADOLPHE-D'HOWARD	SKI LE GAP	CHAMBRE DE COMMERCE DE LA VALLÉE DE SAINT-SAUVEUR		K
		LES MENUS-PLAISIRS	RESTAURANT LE SAINT CHRISTOPHE	RÉCRÉATHÈQUE			FESTIVAL DE TROIS					L
CAMPING BON-DÉSIR	POURVOIRIE DU LAC DIONNE	CENTRE DE VILLÉGIATURE DE PAPAACHOIS - RESTAURANT SHIPS	LA CACHE D'AMÉLIE	CROISIÈRES AML	CENTRE D'INTERPRÉTATION DES MAMMIFÈRES MARINS (CIMM)		FESTIVAL DE LA CHANSON DE TADOUSSAC	DOMAINE DE L'OURS NOIR	ELDERHOSTEL-TADOUSSAC ET FJORD SAGUENAY - WHALE WATCHING IN FRENCH CANADA	COMPAGNIE DE NAVIGATION DES BASQUES		M
CAMPING LA GERVAISE	POURVOIRIE DU LAC BLANC	AUBERGE SANTÉ DU LAC DES NÈGES	RESTAURANT LE CANDÉLABRE	LA CITÉ DE L'ÉNERGIE (KOSMOGONIA)	MV LE DRAVEUR	FESTIVAL WESTERN DE ST-TITE	FESTIVAL DE THÉÂTRE DE RUE DE SHAWINIGAN	CENTRE D'AVENTURE RAFTING MATTAWIN	NATURE MAURICIE INTERNATIONALE / VIA RAIL CANADA			N
CAMPING ALOUETTE				LE THÉÂTRE DE ROUÉMONT	CIDRIÈRE MICHEL JOUIN	L'INTERNATIONAL DE MONTGOLFÈRES DE SAINT-BAS-SUR-RICHELIEU	FESTIVAL DES VIEUX MÉTIERS À MOUTON-VILLAGE		LE CIRCUIT DU PAYSAN ICED DU HAUT-SAINTE-LAURENT ET CLD DES JARDINS-DE-WARRENVILLE			O
		RESTAURANT LES REMPARTS	PICASSO ÉROTIQUE AU MUSÉE DES BEAUX-ARTS DE MONTRÉAL	MUSÉE MARQUIÈTE BOURGEOIS / CHARLENE NOTRE-DAME-DE-BON-SECOURS	FESTIVAL INTERNATIONAL DE JAZZ DE MONTRÉAL	FESTIVAL INTERNATIONAL COUNTRY-WESTERN DE MONTRÉAL		GLOBE-TROTTER AVENTURE	CONCIERGE INFOTOUCHE			P
PARC DE LA GATINEAU		LAURIER SUR MONTCAULM - RESTAURANT DE FINE CUISINE		TRAIN À VAPEUR HULL-CHELSEA-WAKEFIELD	LES IV ^e JEUX DE LA FRANCOPHONIE	LE MARATHON CANADIEN DE SKI		UNITÉ RÉGIONALE DE LOISIR ET DE SPORT DE L'OUTAOUAIS				Q
CAMPING ÎLE D'ORLÉANS	CLUB LE MANOIR BRÛLÉ	RESTAURANT LA FENOUILLIÈRE	CANYON SAINTE-ANNE	HÔTEL DE GLACE DE QUÉBEC-CANADA	CARNAVAL DE QUÉBEC M. CHRISTIE	COUPE DU MONDE TISSOT/COUPE DE VÉLO DE MONTAGNE - MONT-SAINTE-ANNE		LES MARAIS DU NORD	COLLÈGE MÉRIKI			R
CAMPING MONT-PLAISANT	RESTAURANT LE DOYEN - AUBERGE DES 21	RESTAURANT LE PRIVILÈGE	ERMITAGE SAINT-ANTOINE	SITE DE LA NOUVELLE-FRANCE		LA TRAVERSÉE INTERNATIONALE DU LAC SAINT-JEAN		VÉLOROUTE DES BLEUETS	FJORD EN KAYAK	QUOI FAIRE AU SAGUENAY-LAC-SAINTE-ANNE?	GRUPE INTERCAR	S

Loisirs

Profonde expérience personnelle

Ils ont touché le sommet du mont Katahdin



PATRICK CHAUVETTE

Le concept du dépassement de soi n'est certes pas monnaie courante dans cette société moderne où l'instantanéité et la loi du moindre effort prennent une place prépondérante.

Heureusement, il existe encore des gens parmi nous qui n'hésitent pas un instant à se lancer des défis et à travailler très fort, tant physiquement que mentalement, pour tenter de les atteindre.

C'est du moins le cas d'un groupe de six personnes, dont trois Mauriciens, qui reviennent à peine d'une expédition effectuée au mont Katahdin, situé dans le nord du Maine, aux États-Unis.

Une escalade hivernale qui a exigé notamment temps et préparation pour le groupe, mais aussi du courage et de la persévérance puisque le voyage s'est effectué non sans embûches. Mais vous verrez, l'expérience s'est révélée pour ces gens très profonde, pour ne pas dire spirituelle.

Le groupe d'aventuriers était formé de Nathalie Tremblay (Granby), de Sylvain Chiroux et Stéphane Grondin (Montréal), de même que de Jacques Goulet, Ginette Lahaie et Roger Nadeau (de la nouvelle ville de Trois-Rivières). L'expédition a eu lieu du 3 au 8 mars 2002.

NE MONTE PAS QUI VEUT DURANT L'HIVER

D'une hauteur de 5271 pieds (1607 mètres), le mont Katahdin est situé dans le Baxter State Park, dans le nord du Maine. Il n'a certes pas la prestance du Mont-Blanc (4807 m) ou du mont Everest (8848 m) pour ce qui concerne l'altitude, mais il demeure néanmoins un obstacle de taille pour les randonneurs hivernaux.

«Il faut obtenir une autorisation spéciale délivrée par les autorités du parc pour vouloir faire l'expédition durant l'hiver. Sans cette autorisation, on ne nous laisse pas entrer», souligne Jacques Goulet, un ancien président de l'école de plein air Équipe Zahra.

Ce laissez-passer n'est pas accordé à n'importe qui. Lors de la demande, les personnes doivent démontrer et définir les compétences de chaque membre du groupe auprès des autorités du parc. Et il faut être au préalable un minimum de quatre personnes pour l'expédition.

«C'est vraisemblablement pour des raisons de sécurité si le parc procède de cette façon. On veut sans doute éviter des pertes de vie humaine comme cela s'est produit notamment au mont Washington», ajoute pour sa part Roger Nadeau, lui aussi un ancien président d'Équipe Zahra.

Voilà pourquoi une bonne préparation s'impose lorsqu'on décide de faire le grand saut. Et le groupe était très bien préparé pour cette expédition.

Cours d'initiation en paroi de neige, cours sur les avalanches dispensés dans la région de Charlevoix, pratique au mont Washington et escalade de glace aux chutes Montmorency, à Québec, sont quelques-unes des compétences que le groupe a acquises afin d'obtenir l'autorisation pour accéder au site.

C'est sans compter tout le matériel nécessaire à la réussite d'un tel projet, comme les vêtements, le matériel de grimpe, la nourriture, la trousse de premiers soins, le GPS, les radios émetteurs, les appareils de détection d'avalanche, les assurances, etc.

UNE APPROCHE DIFFICILE

La plupart des membres du groupe d'aventuriers avaient déjà escaladé le mont Katahdin, soit durant la saison estivale ou durant la saison automnale. Ils connaissaient donc un peu l'environnement qui les attendait.

Par contre, le mont Katahdin n'est pas une destination très prisée durant l'hiver, principalement en raison de son approche difficile.

En fait, du stationnement jusqu'au camp de base, il faut franchir 25 kilomètres en ski hors piste avec, par surcroît, une soixantaine de livres de matériel sur le dos. Le tout pendant une journée et demie.

«Cette approche est très décourageante. Le but de notre voyage est d'escalader le mont Katahdin, mais il faut à tout prix passer par cette



IMAGE-MÉDIA MAURICIE: PATRICK BEAUCHAMP

L'équipe d'expédition, composée notamment de Roger Nadeau, Ginette Lahaie et Jacques Goulet, de Trois-Rivières, n'était pas peu fière d'avoir vaincu le mont Katahdin en plein hiver.

épuisante étape. On comprend pourquoi plusieurs ne veulent pas l'escalader durant l'hiver», explique Ginette Lahaie, actuelle présidente de l'école de plein air Équipe Zahra.

Pour les membres du groupe, cette approche n'a pas été de tout repos. La fatigue et les ampoules ont grandement ralenti les ardeurs, tout comme la pluie d'ailleurs qui s'est abattue une partie de la première journée de ski.

Redoutant justement cette étape de leur expédition, le groupe avait prévu une journée de repos le lendemain avant d'attaquer le sommet du mont Katahdin. Une précaution qu'ils n'ont pas regrettée.

CONDITIONS FAVORABLES EN MONTÉE

Le groupe d'aventuriers a pu bénéficier de conditions favorables lors de la montée. L'ascension, d'une durée approximative de 3h30, s'est principalement faite en paroi de neige.

Si la pluie était venue compliquer l'approche du groupe au début de l'expédition, elle a eu au moins le mérite de glacer les parois de neige, réduisant considérablement les risques d'avalanche et offrant de très bonnes performances de grimpe lors de l'ascension.

Au sommet, le groupe a enregistré des pointes de -50°C avec le facteur éolien. Dans de telles conditions, il faut constamment demeurer couvert de façon à éviter les engelures.

Le temps de prendre quelques clichés et d'apprécier le moment présent, le groupe a rebroussé chemin vers le camp de base, satisfait d'avoir vécu pareille expérience.

UNE PROFONDE EXPÉRIENCE PERSONNELLE

Même si le mont Katahdin n'est pas réputée pour sa hauteur, les membres du groupe rencontrés étaient unanimes pour qualifier leur expédition de profonde expérience personnelle.

D'abord pour la complicité qui s'est créée en-

tre les membres du groupe durant l'expédition.

«Ce n'est pas évident de vivre en proximité durant plusieurs jours avec des gens. Durant les repas, les couchers et même durant l'ascension où nous étions attachés les uns aux autres, nous étions toujours ensemble. Dans de telles situations, il faut respecter les autres, apprendre à faire des concessions, des sacrifices. Il faut développer une belle communication pour ne pas diviser le groupe», soutient Mme Lahaie.

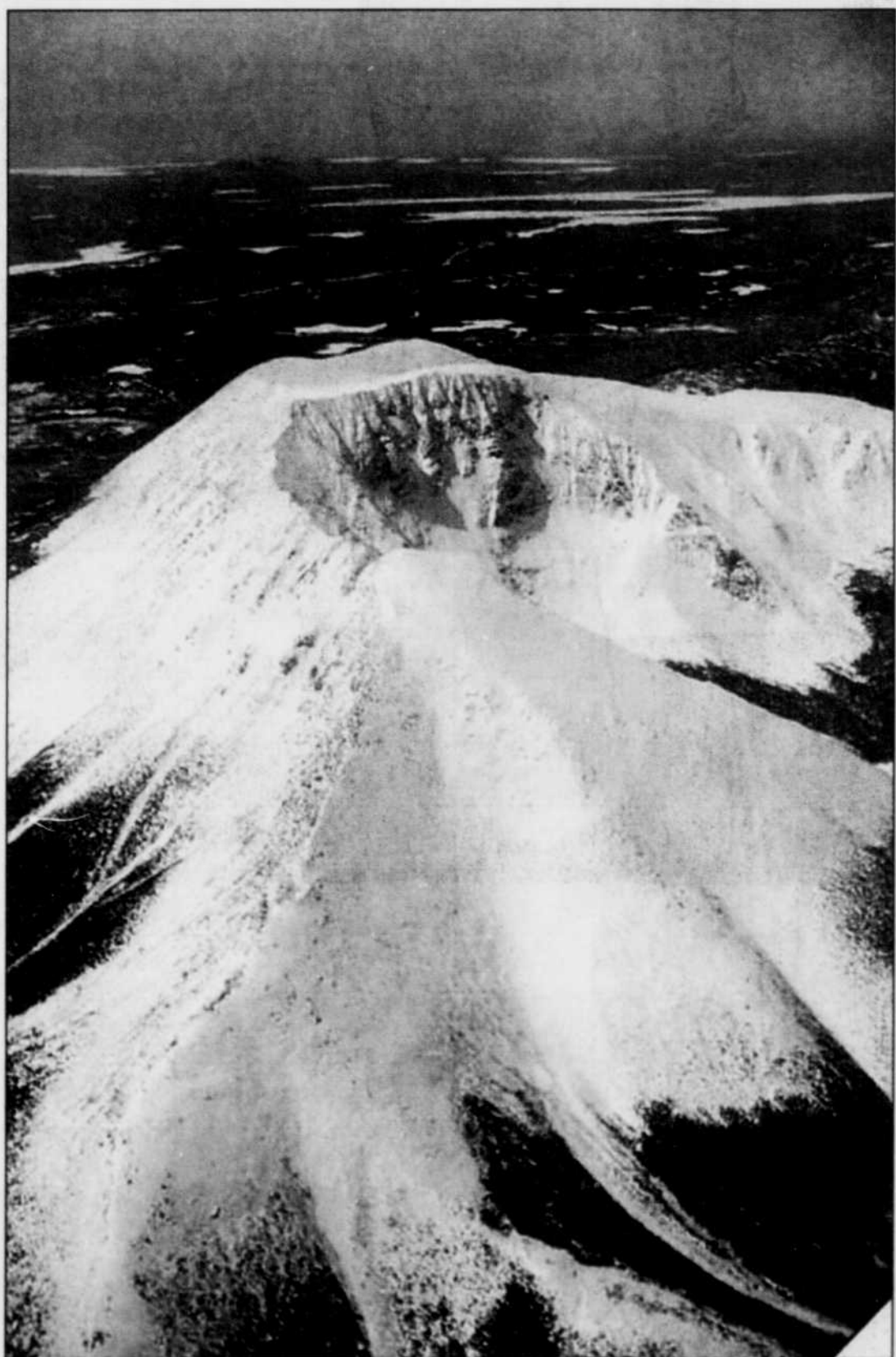
De plus, le spectacle des montagnes à perte de vue offert lors de l'ascension conférait à l'expé-

dition une véritable ambiance de montagne.

Pour certains, l'ascension a pris des dimensions personnelles très profondes.

«Lorsqu'on grimpe en silence et qu'on admire le paysage qui s'offre à nous, ça prend une dimension que je qualifierais de spirituelle. On ne peut que s'émerveiller devant un tel spectacle. Ça vient nous toucher au plus profond de nous-mêmes», admet la présidente de l'école de plein air Équipe Zahra. ●

pchauvet@lenouvelliste.qc.ca



D'une hauteur de 5271 pieds, le mont Katahdin est situé dans le Baxter State Park, dans le nord du Maine, aux États-Unis.



Rien de mieux que la satisfaction du devoir accompli.