LE CANADA FRANÇAIS
Magazine

Gens d'ici


M. Yves Bégnoche

Le Club Richelieu fête ses 40 ans

Pages B-32 à B-37


M. Jean-Philippe Toupin

Pâques, une fête à saveur de chocolat!

Déjà Pâques dimanche et l'industrie du chocolat qui s'active comme jamais. Pour tout le reste de la semaine, jour et soir, les confiseurs de la région mettront la main à la pâte... de chocolat pour créer ces oeufs, lapins et autres animaux de basse-cour qui font tant le délice des fines bouches.



Céline Borduas

«Présentement, nous coulons 100 livres de chocolat par jour», déclarent Céline Saint-Onge et Gaétan Guérin, propriétaires de la chocolaterie Madame. Nouveaux artisans dans le domaine, ceux-ci découvrent peu à peu l'engouement et la fidélité que les gens entretiennent à l'égard du chocolat. «On est surpris de la popularité qu'il suscite», confient-ils!

En réalité, on est loin ici des sacrifices imposés par le carême et le Vendredi Saint maigre précédant la résurrection du Christ. Ces coutumes jadis bien ancrées s'étiolent avec le temps. Pour le couple de confiseurs, Pâques est aujourd'hui bien plus une fête... à saveur chocolatée.

«Les gens profitent de cette occasion pour faire plaisir à leurs enfants. Généralement, ils achètent un assortiment de chocolats plutôt qu'un spécimen unique, dit M. Guérin. Pour ce qui est de la grosseur du produit, il dépend directement du porte-feuille.»

Des saveurs préférées? Sans contredit le chocolat brun. Ensuite on parle du blanc - le favori des personnes âgées puisqu'il contient peu de gras - et du noir, le chocolat des connaisseurs. Une précision ici. Ce qu'on appelle le chocolat blanc n'en est pas vraiment, on parle plutôt de crème à la vanille.

Pour ceux et celles qui s'inquiètent de la teneur en sucre ou en gras de ces produits, disons qu'idéalement le chocolat ne devrait pas être englouti en quantité industrielle. Mais une fois en passant...

Celui qui contient le plus de sucre mais pas vraiment de gras est «le chocolat blanc». Le brun et le noir contiennent une certaine proportion de matières grasses mais en même temps moins de sucre, surtout dans le cas du chocolat noir.

■ La méthode

Déjà quand on franchit le seuil de la confiserie, on sent l'arôme chaud et moelleux du chocolat qui flotte dans l'air. C'est qu'à l'arrière-boutique, la pâte de chocolat fond doucement dans les chaudrons. «Plus tard, on la travaillera avec une spatule sur une plaque de marbre pour ensuite la remettre à chauffer». *(Suite à la page B-2)*



Gabrielle, Yannick et Geneviève ont une chance que d'autres enfants n'ont pas: leurs parents sont... chocolatiers. (Photo jacques PAUL)

PROFIL

MITSOU: Vous vous doutiez sans doute que les idoles de Mitsou sont Marilyn Monroe et Brigitte Bardot. Par contre, saviez-vous que ses artistes préférés sont Carmel, Madonna, Breakfast Club et la chanteuse du groupe Niagara? *(Page B-3)*

MODE

FLATTER VOTRE SILHOUETTE: Quand il s'agit d'affirmer votre présence et votre beauté, la mode printemps-été se fait complice de vos désirs. Qu'il s'agisse d'une robe ou d'un ensemble, les lignes sont créées pour flatter votre silhouette. *(Pages B-4 et B-5)*

JEUNES

AMNISTIE INTERNATIONALE: Un groupe local d'Amnistie Internationale vient d'être formé à la polyvalente Armand-Racicot de Saint-Jean. D'ici quelques jours, le groupe sera en mesure d'entreprendre ses activités. *(Page B-18)*

AÎNÉS

VOYAGES: La Fédération de l'Âge d'Or du Québec innove en offrant plus de vingt voyages différents à travers le Québec, le Canada, les États-Unis et l'Europe au cours de l'année. La Fédération offre avant tout ce service à ses membres mais aussi aux aînés en général. *(Page B-31)*

LOISIRS

BRIDGE: Après quelques semaines d'interruption, la chronique sur le bridge est de retour dans nos pages de loisirs. Intitulée «Bridge pour tous», cette chronique sera maintenant signée par M. Claude Landry. *(Page B-38)*

Le chocolat se compare au café

À l'instar du café, le cacao provient de fèves. On le retrouve à l'intérieur des cosses. L'arbre qui contient les grains s'appelle le cacaoyer. La République Dominicaine, la Grenade, le Sri Lanka, le Venezuela et la Jamaïque sont quelques-uns des pays où l'on cultive cette denrée.

céline BORDUAS

Comme l'explique Gaétan Guérin, l'opération qui suit la cueillette et la sélection des meilleurs grains s'appelle la torréfaction. La torréfaction est la calcination à feu nu d'une substance donnée. D'elle dépend l'arôme et la saveur particulière que prendra le cacao.

On y intègre ensuite le sucre, deuxième ingrédient en importance pour la composition du chocolat. Il est généralement broyé et cristallisé avant d'être introduit à la pâte de cacao puis au beurre de cacao. «La pureté des matières premières est très importante pour assurer la qualité», insiste le chocolatier.



Pâques symbolise le retour du printemps

■ Trois façons

Chez Céline Saint-Onge et Gaétan Guérin il y a trois façons de transformer le chocolat. La première consiste à utiliser un cornet pour créer des tourbillons de chocolats. Une opération qui demande beaucoup de minutie.

La seconde méthode se rapporte au coulage du chocolat dans les moules en acrylique. C'est la plus populaire actuellement et probablement la plus «facile». La dernière est plus difficile et délicate. Elle consiste à fourrer le chocolat de truffes, de cerises ou de crèmes à saveurs variées.

■ Stimulant

Le magnésium contenu dans le chocolat produit un effet stimulant sur l'organisme. Pour cette raison on le compare aisément à la caféine du café. Bien entendu, il est préférable d'éviter de donner du chocolat aux enfants peu avant qu'ils se mettent au lit. Malgré un ventre bien rempli, ils risqueraient de trouver plus difficilement le sommeil.



Plus encore que la Saint-Valentin ou la Fête des mères, Pâques est la manne des chocolatiers. Sur la photo: Gaétan Guérin et Céline Saint-Onge, confiseurs de la région.



Denise Desrochers et Marc Élément savent que pour réussir un bon chocolat, il faut du doigté et de la précision. Ils en sont ici à l'étape du coulage.

Pâques, une fête...

(Suite de la page B-1)

L'opération prend plus d'une heure et le résultat donne du chocolat de couverture. Ce nom est spécifique au produit vendu en chocolaterie de luxe. Sans être difficile, le procédé de transformation est tout de même délicat puisqu'il implique d'observer à la lettre des températures de cuisson précises à chacune des étapes.

«Quand le chocolat montre des traces blanches ou que sa surface n'est pas lisse, il n'est pas parfait et on ne le vend pas. Le mieux à faire est de recommencer», assurent nos interlocuteurs qui, soit dit en passant, ne manquent pas une occasion de se sucrer le bec. «Comme nos enfants, nous ne nous tannons pas de manger notre chocolat», remarque Mme Saint-Onge.

■ Recette unique

Pour se procurer l'ingrédient principal, soit la pâte, les chocolatiers de chez nous font affaire avec une compagnie ontarienne. «La recette est exclusive et contient une importante quantité de cacao. C'est son dosage d'ailleurs qui en détermine la qualité», nous fait savoir M. Guérin.

Même le commerce est maintenu à une température ne dépassant pas 65 degrés Farenheit afin que le chocolat «n'ait pas trop chaud», ni ne fonde. «On ne doit rien négliger pour conserver la pureté des produits chocolatés.»

Terminons en mentionnant que malgré une durée de vie de deux ans, il est toujours préférable de consommer le chocolat sitôt acheté pour ne pas qu'il absorbe les odeurs des aliments qui l'entourent. Il est en effet très sensible aux arômes forts environnants.





Jean-François Crépeau

La liberté de presse, une belle illusion!

Mars s'achève et Pâques arrive pour vous. Entre les deux, il y aura eu ce chemin de la croix.

N'ayez crainte, je ne ferai pas un procès qu'on a fait et refait, et qu'on refera sûrement encore. Pas plus d'ailleurs que je ne souhaite traiter de ces prêtres canadiens qu'on retrouve devant les tribunaux d'une autre province, accusés de crimes à caractère sexuel.

Il suffit de prendre quelques heures pour parcourir la jurisprudence du pays pour constater qu'hier comme aujourd'hui, les crimes les plus invraisemblables se sont commis. On en parlait alors peu ou pas, comme si une certaine honte de la conduite de nos semblables l'emportait sur cette soif d'être informé.

Curieusement, on entend de plus en plus de juges interdire la diffusion des informations entourant un procès. Empêche-t-on ainsi le citoyen d'être informé? Je ne crois pas puisque le droit à l'information n'est pas celui de l'information coûte que coûte. À preuve cette quasi anarchie qui règne autour des déclarations faites durant l'enquête publique sur l'usage des drogues dans le beau monde du sport.

Une bien belle illusion que celle de la liberté de presse! Un bien drôle de pouvoir que celui qu'on croit appartenir aux seuls journalistes! L'information est aussi une affaire et, comme toutes les autres affaires, elle répond inévitablement à des impératifs financiers. L'éthique me direz-vous? Pas question de mettre celle des individus en doute, mais de questionner l'usage que le système en fait.

Un bien belle illusion vous dis-je parce que certains jours on a droit à une presse de consommation bien plus que d'information, les gros titres ayant le même tintement que les tiroirs-caisses qu'ils font ouvrir. Alors, quand quinze jours durant, on me harcèle du témoignage graticé d'une victime inconnue et des gestes répréhensibles d'un prédicateur-vedette, je n'ai pas d'autre choix que de croire qu'il ne se passe pas grand chose chez-moi, ou alors que ma curiosité vole bien bas, ou pire qu'on me cache des choses importantes.

PROFIL / Mitsou



Mitsou ne laisse personne indifférent. Certains l'aiment pour son talent, alors que d'autres apprécient surtout sa bouche en coeur et ses «gros poumons». Mais à 19 ans, Mitsou a encore bien du temps devant elle pour faire taire ses détracteurs... ou leur donner raison. Nul doute que le spectacle qu'elle présentera au Cégep de Saint-sur-Richelieu, en avril, nous fournira l'occasion de mieux mesurer le talent de cette jeune vedette.

■ **Mon lieu de naissance:**
□ Loretteville, le 1er septembre 1970.

■ **Ma famille:**
□ papa, maman, Noémie (14 ans), Violaine (9 ans) et moi.

■ **Mon état civil:**
□ célibataire.

■ **Mon occupation:**
□ chanteuse.

■ **Ma voiture:**
□ je n'ai pas de permis de conduire...

■ **Ce que je fais le mieux dans la vie:**
□ c'est trop personnel.

■ **Ce que j'aimerais être:**
□ une femme heureuse, autant sur le côté personnel que professionnel, à 60 ans ou plus tôt.

■ **Mes qualités:**
□ gentille... oui, oui!!!

■ **Mon pire défaut:**
□ perfectioniste (trop, c'est trop!)

■ **Mon meilleur ami:**
□ mon coiffeur

■ **Mes idoles:**
□ Marilyn Monroe, Brigitte Bardot

■ **Ma musique préférée:**
□ musique des années 60

■ **Mes artistes préférés:**
□ Carmel, Madonna, Breakfast Club, chanteuse de Niagara.

■ **Mes films préférés:**
□ 37,2 le matin, Niagara

■ **Mes lectures préférées:**
□ les biographies.

■ **La cuisine que je préfère:**
□ les déjeuners, les desserts.

■ **Ma saison préférée:**
□ l'été.

■ **Ce que j'aime le plus:**
□ ma famille, l'amour, l'amitié.

■ **Ce que je n'aime pas:**
□ la méchanceté, la jalousie.

décoration BouClair



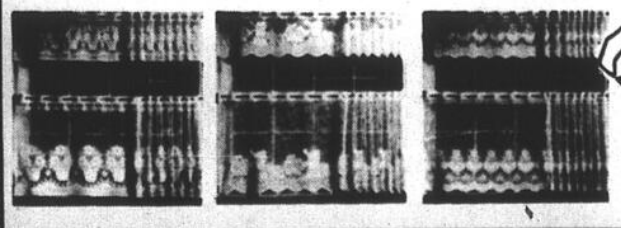
Décoration printemps

Épargnez 20%

brise bise

les panneaux de macramé ajoutent une touche élégante à tout genre de fenêtres; vous n'avez besoin que du double de la largeur de votre fenêtre pour la cantonnière et le rideau; glissez le panneau sur une tringle, suspendez et le tour est joué! 100% polyester, plusieurs motifs et couleurs disponibles.

14 po de 4,86$ m ord. 6,49$ m
26 po de 8,24$ m ord. 10,99$ m
36 po de 12,74$ m ord. 16,99$ m



VERTICAUX FABRIQUÉS PAR BOUCLAIR

Verticaux en tissu
choix de 23 styles et de 300 couleurs
lamelles de 3 1/2 po

Verticaux en P.V.C.
choix de 3 modèles, unis, rayés ou cannelés, lamelles de 3 1/2 po

PRÊTS EN UNE SEMAINE
PRÊTS EN 48 HEURES
à partir de 33,99 (28 x 48 po)

Horizontaux 1 po P.V.C.
payez et emportez
grande sélection d'horizontaux en P.V.C. dans les dernières couleurs mode et dans les grandeurs les plus populaires à partir de 7,99 ch.

ÉPARGNEZ jusqu'à 70%

VERTICAUX 75 x 84 po
payez et emportez
lamelles de 3 1/2 po et 2 po, en P.V.C., aluminium ou tissu

P.V.C. 3 1/2 po 39,99$ ch. - ord. 97,20$
2 po 49,99$ ch. - ord. 126$

Aluminium 3 1/2 po 49,99$ ch. - ord. 123$
2 po 59,99$ ch. - ord. 123$

TISSU 3 1/2 po 54,99 ch. ord. 175,20$

LES QUANTITÉS SONT LIMITÉES

Laval 1720 boul. des Laurentides 667-3120
3350 boul. Saint-Martin 687-8480
Dollard-des-Ormeaux Galeries des Sources 683-4711
Montréal-nord 5630 boul. Henri-Bourassa 327-1113
Terrebonne 1350, chemin Moody 471-8484
Greenfield Park Les Galeries Taschereau 672-4372
Saint-Jean 180, boul. Saint-Joseph 348-1145 Voisin de Mistral
Lachine 3100 rue Notre-Dame 637-1102
Saint-Léonard 4490 rue Jean-Talon 725-9175
Lasalle Place Newman 365-7337

MasterCard VISA L'IMPORTANT, C'EST QUE VOUS SOYEZ SATISFAIT

SEARS
studio de photographie

UN SOUVENIR DE SON PLUS BEAU SOURIRE!



(cadre non compris)

Ensemble de 21 photos

21,95

JUSQU'À SAMEDI SEULEMENT!

OFFRE EN VIGUEUR JUSQU'AU 25 MARS 1989

Une Photo Murale 10x13 ainsi que 2-8x10, 3-5x7 et 15 de format portefeuille* sur fonds traditionnels

Les photographes de Sears mettent une touche personnelle à chaque photo. Ils ont la formation, l'expérience et la patience pour saisir cette expression spéciale... pour des photos que vous serez fiers de partager! **Également disponibles: photos de passeport instantanées en couleur.**

Le prix comprend 2$ de dépôt. Nous choisissons les poses. Fond blanc et fond noir, double exposition ainsi qu'autres effets spéciaux non disponibles dans l'ensemble annoncé. 2$ de plus sur le prix de l'ensemble pour chaque sujet additionnel. Premier arrivé premier servi. Les adultes et les familles sont les bienvenus. Possibilité de crédit. *dimensions approximatives.

Studio de photographie dans tous les magasins Sears, dans notre unité de ventes par catalogue de Saint-Hyacinthe et au Centre de Liquidation de Saint-Léonard.

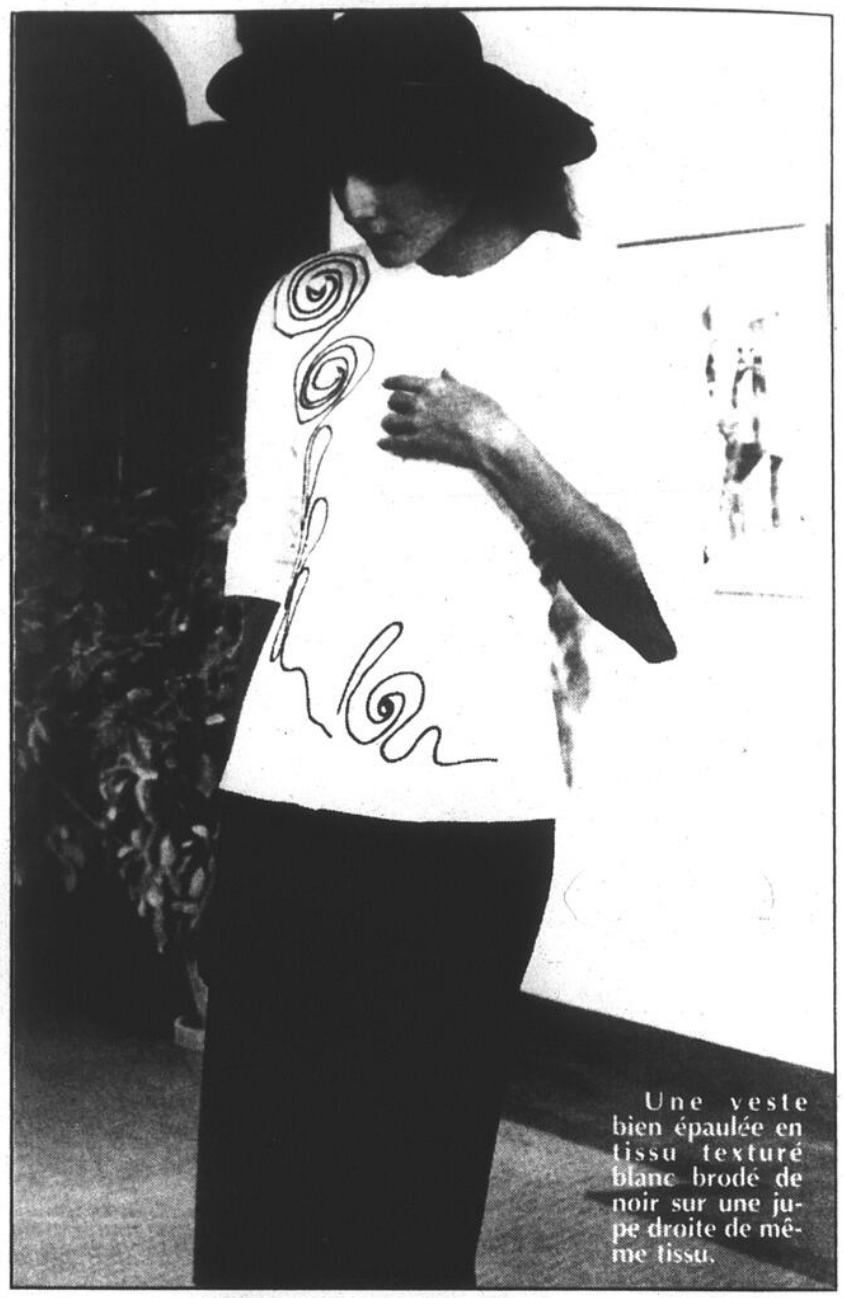
SEARS
Vous en avez pour votre argent... et plus!

Le raffinement du quotidien

Quand il s'agit d'affirmer votre présence et votre beauté, la mode printemps-été se fait complice de vos désirs. Qu'il s'agisse de robes ou d'ensemble, les lignes sont créées pour flatter votre silhouette.

Dans cette collection, vestes, jupes et robes se teintent de couleurs lilas, vert et bleu, qui seront particulièrement à l'honneur cette saison. Voici une mode de 9 à 5 qui a du caractère comme vous. Elle ne passe pas inaperçue car elle est élégante et qu'elle réussit à embellir le quotidien.

Optez pour des vêtements aux coupes impeccables, aux lignes audacieuses et démarrer la journée en beauté.



Une veste bien épaulée en tissu texturé blanc brodé de noir sur une jupe droite de même tissu.



Demarrer la journee en beaute dans des robes qui se teintent de bleu, de vert, de rouge et de blanc.

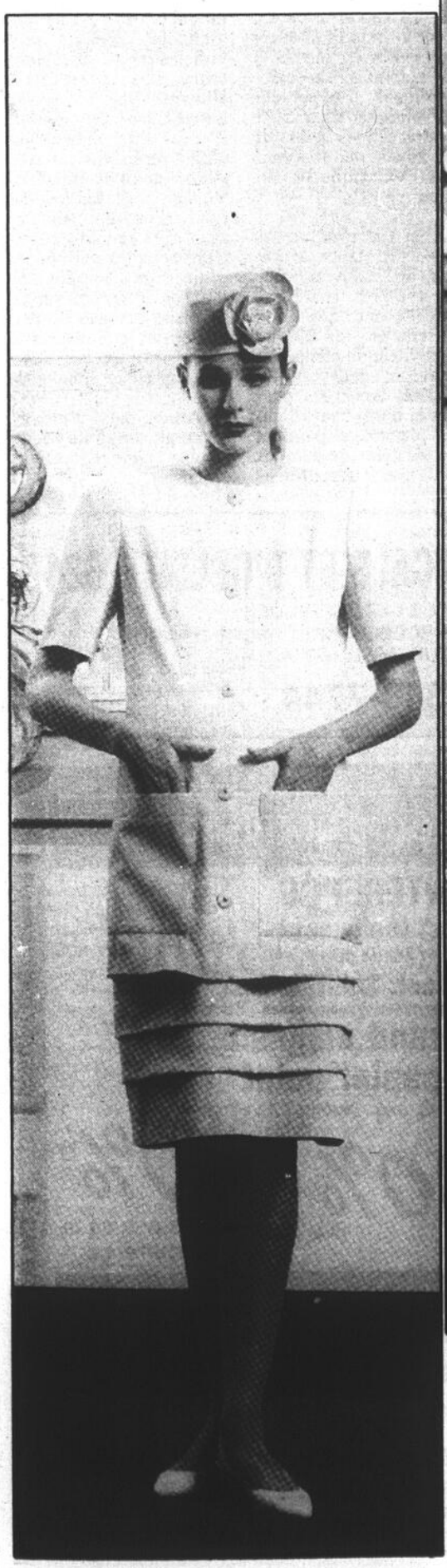


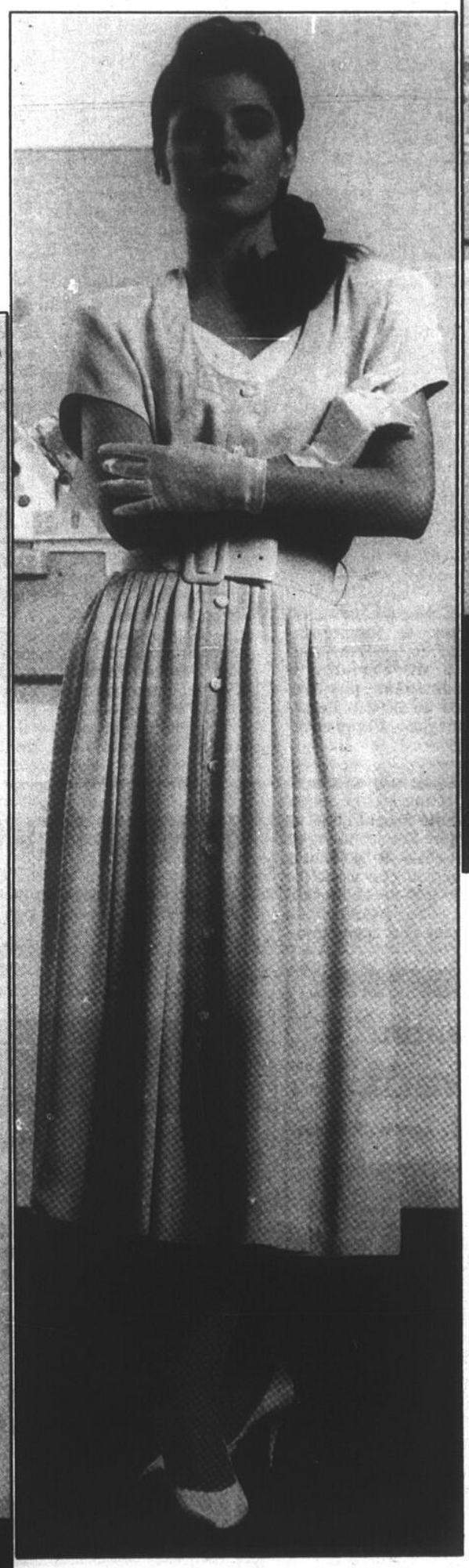
Un ensemble deux pièces dans un imprimé tapisserie composé d'une veste à double boutonnage et d'une jupe ample.

Des vêtements aux coupes impeccables, aux lignes audacieuses.



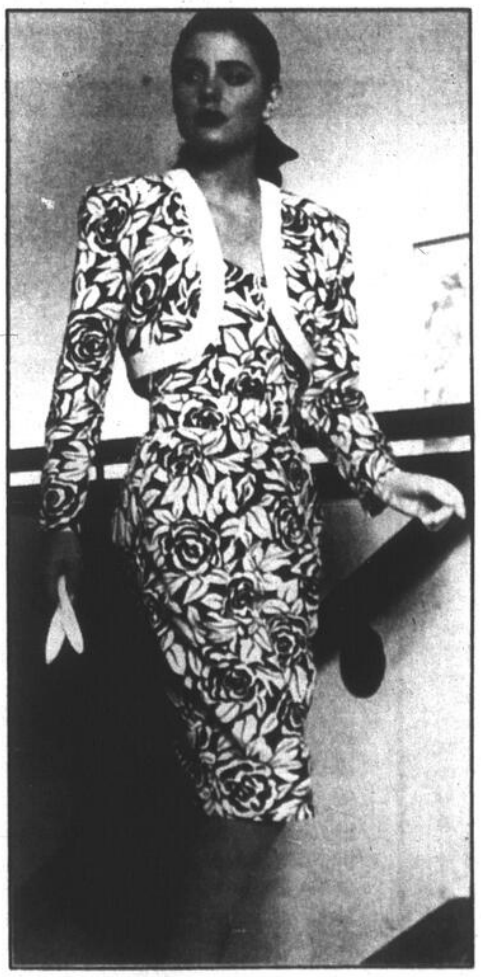
Yves
Trudeau







Les vêtements sont de la collection «Billie» distribués par l'agence Gleason Viens. En vente à la boutique Marie Claude 136, Richelieu.



Un imprimé floral de couleur noir et blanc sur une robe ajustée à la taille et un boléro bordé de blanc.



Hélène L'Homme, orthophoniste

La prudence s'impose si votre enfant présente des troubles d'apprentissage

■ État des connaissances actuelles

L'Association Canadienne pour les enfants et les adultes ayant des troubles d'apprentissage définit le terme «troubles d'apprentissage» comme étant un ensemble hétérogène de troubles causés par une dysfonction soupçonnée ou non du système nerveux central. De tels problèmes peuvent se manifester par des retards dans le développement psychomoteur et social et/ou par des difficultés aux niveaux de la concentration, de la mémoire, du raisonnement, de la coordination, de la communication, de la lecture, de l'écriture, de l'épellation, du calcul, de la sociabilité et de la maturité affective. Les troubles d'apprentissage peuvent influer sur la performance et le comportement de tout individu, y compris ceux possédant un potentiel intellectuel moyen ou supérieur.

De l'AQETA (association du Québec pour enfants avec troubles d'apprentissage) affirme qu'environ 10% des étudiants des écoles du Québec présentent des troubles d'apprentissage.

La cause des troubles d'apprentissage n'est pas unique. Ils peuvent résulter de plusieurs facteurs tels des lésions au cerveau, une perturbation émotionnelle, la privation de stimulation adéquate, la malnutrition, les désordres métaboliques et toxiques.

Les allergies peuvent affecter le système respiratoire. Les allergènes les plus connus sont la poussière, les pollens, les moisissures, les poils d'animaux.

Pour les allergies alimentaires, on observe deux types de réactions:

1) **Les réactions à début immédiat** dont les symptômes sont l'urticaire, l'oedème (enflure), la diarrhée, les vomissements, la dyspnée (ou difficulté à respirer). Les allergènes les plus connus sont les arachides, les oeufs, le poisson, les crustacés, les noix et les petits fruits.

2) **Les réactions à début retardé** (i.e. peuvent prendre plusieurs jours à se manifester) dont les symptômes sont: l'otite moyenne, l'asthme, la rhinite (inflammation dans le nez), la dermatite (inflammation de la peau), la gastro-entérite, la tension-fatigue, les troubles du système nerveux et les troubles psychologiques. Les aliments les plus communs dans le cas de réactions à début retardé sont le lait, le chocolat, les oeufs, les céréales, les légumineuses (fèves, lentilles, pois, etc.), les agrumes (oranges, pamplemousses, citrons et les tomates).

Des études récentes ont démontré que les allergies (ou l'intolérance à certains aliments) peuvent entraver le développement harmonieux de chacun des axes du développement d'un enfant. L'allergie peut être en partie responsable des difficultés de l'enfant au niveau de l'acquisition du langage, du développement de la communication et de l'apprentissage.

Trois séries de phénomènes peuvent résulter de l'allergie et entraver le développement de la communication chez l'enfant.

Ces phénomènes sont:

1. L'enfant allergique risque d'être moins disponible à l'apprentissage qu'un enfant en santé

L'enfant allergique peut présenter des troubles d'apprentissage tout simplement parce qu'il n'est pas en forme. Aucun enfant ne peut fonctionner à son meilleur lorsqu'il a mal au ventre, mal à la tête, a les yeux enflés, souffre de rhinite, de démangeaisons, de tension ou de fatigue chronique.



L'enfant allergique risque d'être moins disponible à l'apprentissage qu'un enfant en santé. (photo guy LE SIEUR)

2. Il peut souffrir d'une dysfonction de la trompe d'Eustache, de pertes auditives conductives et neuro-sensorielles fluctuantes

L'allergie peut y avoir un effet indirect sur les apprentissages parce qu'elle risque de causer une dysfonction de la trompe d'Eustache entraînant des manifestations au niveau de l'oreille telles les otites. Si le message auditif n'est pas clair, l'enfant pourra avoir de la difficulté avec certains apprentissages demandant une discrimination auditive. L'enfant peut aussi prendre la mauvaise habitude de ne plus écouter. Plusieurs chercheurs ont tenté de démontrer par leurs études qu'il existait une corrélation entre la présence d'otites moyennes chez le bébé ou le jeune enfant et le développement ultérieur d'un retard de parole et de langage et de troubles d'apprentissage.

3. L'allergie peut entraver le fonctionnement du système nerveux de l'enfant, le handicapant possiblement au niveau de ses stratégies d'apprentissage

Depuis une soixantaine d'années, plusieurs rapports scientifiques ont suggéré que les allergies aux aliments pouvaient causer ou être associées à l'hyperactivité, la fatigue, les troubles du langage et d'apprentissage.

■ Étude de Rapp (1978)

Rapp (1978) choisit 24 enfants chez qui avait été posé un diagnostic d'hyperactivité et de troubles d'apprentissage. Les âges variaient de 5 à 16 ans et 120 enfants prenaient ou avaient pris de la Ritaline pour contrôler leur activité et leur comportement. Suite à la passation d'un questionnaire sur les symptômes communs de l'allergie, Rapp constata que 70% des enfants avaient une histoire personnelle d'allergies de type courant; 70% des enfants présentaient aussi des symptômes autres que l'hyperactivité, symptômes qui étaient typiques du syndrome allergique de tension-fatigue; 75% des enfants obtinrent des réactions cutanées positives indiquant une allergie aux pollens ou à la poussière.

Suite à une diète d'élimination d'une semaine qui excluait le lait, le blé, les oeufs, le cacao, le blé d'Inde et le sucre sous toutes ses formes et les colorants, le comportement d'hyperactivité diminua chez 50% d'entre eux et la moitié des sujets put discontinuer l'utilisation de Ritaline.

L'un des résultats les plus intéressants de l'étude de Rapp fut que plusieurs parents observèrent que non seulement le niveau d'activité et le comportement de leur enfant s'étaient améliorés pendant la diète, mais d'autres plaintes disparurent tels les maux de tête, les douleurs musculaires dans les jambes et les jointures, les maux de ventre et les gaz, la congestion nasale, les problèmes de la vessie et les démangeaisons. Rapp constata que certains aliments spécifiques étaient responsables des maux de tête, de ventre, etc.

■ En conclusion

Si vous avez un enfant qui présente des troubles d'apprentissage et/ou du langage: la prudence s'impose. N'allez pas vous-mêmes éliminer tous les aliments allergènes que j'ai mentionnés dans cet article. Il peut être dangereux d'agir seul dans un domaine aussi complexe. Voulant bien faire, parfois on complique ou amplifie la situation. Consultez d'abord le pédiatre de votre enfant. Il existe également sur la Rive-sud des spécialistes (diététistes et médecins-allergistes) qui se spécialisent en ce domaine.

(Article puisé à même le travail dirigé de Mme Louise Gravel, orthophoniste).

CLINIQUE MÉDICALE ET D'OBÉSITÉ 624
DIÈTES CÉTOGÉNIQUES
Dr FERNAND BERGERON ET Dr ANDRÉ RIVARD
POUR RENDEZ-VOUS
348-7744

Tirage de la Saint-Valentin
«Nuitée des amoureux»
Auberge Handfield



Dans le cadre de la tenue du concours de la Saint-Valentin, c'est un résident de Saint-Luc et client fidèle du Carrefour Richelieu qui fut le gagnant du forfait week-end comprenant hébergement et repas, gracieuseté de l'Auberge Handfield de Saint-Marc-sur-le-Richelieu.

Nous apercevons le gagnant monsieur Gilbert Bernier recevant la lettre d'invitation des mains de madame Marie-Andrée Arcand, directrice de publicité et marketing du Carrefour Richelieu.

L'association des marchands du Carrefour Richelieu offre ses félicitations au couple gagnant de ce week-end de rêve!

ATTENTION À TOUTE NOTRE CLIENTÈLE
INTEREPCO
est réellement
situé au
170, boul. Saint-Joseph
(voisin de Mistral Automobiles)
Un grand magasin
de papier peint
(papiers peints avec légères altérations)
Rabais de 50% à 70%
sur les prix de la concurrence
Le plus grand inventaire de papiers peints de la région
INTEREPCO
170, boul. Saint-Joseph (voisin de Mistral Automobiles)
Saint-Jean-sur-Richelieu 349-6882



Olivier Valque Jr (diplômé en horticulture))

Pourquoi ne pas cultiver des asperges?

Il est de plus en plus courant de rencontrer des jardins potagers regorgeant de toutes sortes de légumes variés. Les nouvelles habitudes alimentaires qui nous sont suggérées tous les jours dans différentes revues ou même dans les journaux pour améliorer notre santé, y sont pour quelque chose. Mais il existe encore des jardins où l'on ne retrouve que les traditionnels plants de tomates, piments, concombres, haricots et laitue à l'occasion, mais en général la tendance est au potager très garni. On y retrouve des plantes aussi bizarres que des cerises de terre, des céleris-rave, des bettes à carde, des fèves de lima et même des asperges.

L'asperge est pourtant un légume fort populaire qui peut être cultivé avec succès dans un potager. L'aspect le plus avantageux dans la culture de l'asperge, est qu'il n'est pas nécessaire d'en faire la plantation à tous les ans, car lorsque la culture est complètement établie (c'est-à-dire 3 ans!) elle peut produire de 12 à 15 ans et même davantage si elle a été bien entretenue.

■ Du choix

Choisissez un endroit bien drainé et en plein soleil. Comme il s'agit d'une culture vivace, elles devraient être plantées sur les côtés du jardin afin de ne pas nuire aux travaux d'entretien (labour d'automne, sarclage) des récoltes annuelles. Pour ceux qui possèdent un grand potager et qui utilisent des tracteurs à jardin ou autre équipement de bonne dimension pour la préparation de leur sol, un emplacement situé en plein centre pourrait être plus convénient.

L'asperge peut être établie en utilisant soit à partir de semences, soit à partir de couronnes ou de «griffes». Ce qu'on appelle des griffes d'asperges sont en réalité des tiges fraîches ayant un système de racines bien établi. Pour sauver du temps dans l'établissement d'une plantation, il est suggéré de planter des griffes d'un an plutôt que de semer des graines. La variété «Viking ?G» est recommandée pour les jardins du Québec et de l'Ontario. Mais il existe d'autres variétés améliorées comme: «Hybride Centennial», «Hybride Jersey Giant» et même une variété importée d'Allemagne «Hybride Lucullus». Les variétés hybrides ont l'avantage de résister mieux aux maladies comme la pourriture du collet et le Fusarium.

■ Plantation

La plantation doit commencer par un bon labour ou retournement du sol sur au moins 15 cm de profondeur tôt le printemps dès que le sol est suffisamment sec pour être travaillé. En sol plat où l'érosion n'est pas un problème, cette opération est préférable à l'automne pour profiter du travail du gel et du dégel pour ameublir la terre davantage et diluer les fertilisants. Comme il s'agit d'une culture qui restera en place plusieurs années, il est essentiel de s'appliquer dans la préparation du sol. Ajoutez des fertilisants à raison de 2 kg de 4-12-8 par 9 m° et une couche de 5 cm de fumier devrait être incorporée en mélangeant complètement à l'aide d'un rotoculteur. Le fumier et le sol doivent être intimement mélangés avant la plantation afin d'assurer une uniformité dans la croissance des plants.

La plantation peut se faire dès que le sol est suffisamment sec pour se travailler aisément. Placez alors les griffes d'asperges en rangée pour faciliter le contrôle des mauvaises herbes. Après avoir marqué les rangées, creuser un sillon d'au moins 25 cm de large par 15 cm de profond. Épandez un peu de fumier au fond du sillon et couvrez-le de 2 à 3 cm de sol. Placez les griffes à tous les 40 cm au fond du sillon, les bourgeons pointant vers le haut. Étalez les racines uniformément dans le sillon.

Couvrez les griffes avec 5 cm de sol pour le début. Au fur et à mesure que les tiges sortent, remplissez le sillon. Le niveau final couvrant les griffes d'asperges ne devrait pas excéder 15 cm en sol argileux, et 20 cm en sol sableux et léger. Chaque griffe devrait produire 200 grammes de têtes d'asperge annuellement lorsqu'elles sont complètement établies. En petits jardins, des rangées de 8 à 15 mètres suffiront pour fournir une famille moyenne pour la consommation de table. Pour en mettre en conserve ou pour de gros consommateurs d'asperges, ajoutez une autre rangée.

■ Patience

Les asperges ne devraient jamais être récoltées lors des deux premières années de croissance. De cette façon vous vous assurez une meilleure production et sur une plus longue période. À la troisième année, vous pouvez récolter quelques têtes, mais pas plus. Ne coupez que durant trois semaines la première année de production. Durant la quatrième année et les saisons subséquentes, vous pourrez récolter pendant six à huit semaines. Cessez la récolte lorsque le diamètre des têtes devient plus petit que celui d'un crayon à mine. Après la saison, donnez une chance à la fougère (constituée des feuilles comme une asperge de maison) de se développer et de se constituer d'autres griffes juvéniles pour l'année suivante. Laissez la plante ainsi tout l'hiver sans la couper. Au printemps, enlevez tout ce qui a séché jusqu'au niveau du sol avec un bon sécateur. Les têtes sortiront peu après. Lors de la coupe des tiges d'asperges, évitez de couper trop profond afin de ne pas endommager les griffes en croissance.

À tous les automnes, afin de promouvoir une bonne croissance végétative (développement du feuillage), épandez une couche de fumier ou de 4-12-8, 2 kg par 9 m°. Évitez les contacts directs des fertilisants avec la plante sous peine de brûler cette dernière. Un bon contrôle des mauvaises herbes peut être obtenu, en utilisant des paillis organiques ou mulch sur une épaisseur de 8 cm. La culture d'asperges demande un peu d'effort et de patience, mais une plantation bien faite vous rapportera des récoltes régulières et intéressantes pour de longues années.

Pour toute information ou renseignement sur l'horticulture, vous pouvez me joindre aux serres: Les jardins Olivier, 911 Des Patriotes, L'Acadie, J0J 1H0, 347-1622.

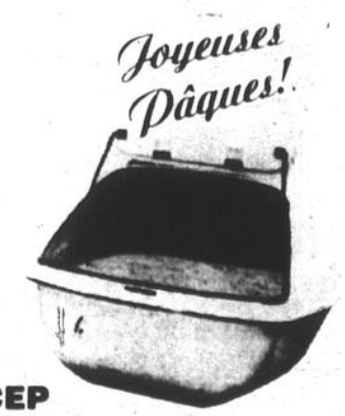


Les asperges ne devraient jamais être récoltées lors des deux premières années de croissance. (Photo Archives)

LE CENTRE L'AUTHENTIQUE PRÉSENTE:
une soirée-conférence avec
PLACIDE GABOURY
MARDI 28 MARS 1989 À 19 H
39, rue Saint-Jacques (coin Champlain)
Saint-Jean-sur-Richelieu, Qué.
Billets en vente à la SCOLA MUSIKA
39, St-Jacques, St-Jean-sur-Richelieu
128
RENSEIGNEMENTS: 348-4845



Le Centre d'épanouissement de la personne
Bains flottants
Pour Pâques, offrez un certificat-cadeau...
AUSSI OFFERTS:
• tarot
• massage Shiatsu
• rebirth
• baladi (début des cours: le 1er mai)
Pour renseignements ou rendez-vous, contactez:
Ghislaine Ménard-Bois au
349-5337



LE CEP
194-A, rue Jean-Talon, Saint-Luc
HEURES D'OUVERTURE
du lundi au vendredi: 16h à 23h - samedi: 12h à 22h

Les collections
PRINTEMPS ÉTÉ sont arrivées!
Pour toutes les heures, pour toutes les circonstances, choisissez parmi
Mr. JAC
JAC DALE
TRU
MOLTO FINE
ULTIMA
LESLIE FAY
OUTLINES-DEBORA KUCHME
ST-JACQUES
SERGE MARCEL
LECOMTE
BRIAN BAILEY
TRICOVILLE
ANTHONY SICARI
L'ÉLÉGANCE A UN NOM!
CAGY
M ◇ O ◇ D ◇ E
216, Champlain,
St-Jean-sur-Richelieu
(voisin du Salon du Corset)
346-2045

la boustifaille



PAR MICHÈLE TRAHAN

Un petit souper végétarien

L'intérêt pour le végétarisme est à la hausse au Canada. Autrefois considéré comme une marotte alimentaire pratiquée par des groupes marginaux, ce mode d'alimentation gagne aujourd'hui de plus en plus d'adeptes dans la population en général.
Toutefois, on peut facilement sans s'y adonner corps et âme, apprécier à l'occasion des mets sans viande; ces mets apportent de la variété aux menus et diminuent l'apport en viande et en gras du régime alimentaire.
C'est peut-être aussi l'occasion de découvrir des plats venus d'ailleurs comme les fèves frites, originaires de l'Amérique du Sud ou le hummus, préparation très appréciée en Afrique du Nord ou le dal qui est pour les Indiens et les Pakistanais peu fortunés, leur meilleure source de protéines.

Nouilles au thon

4 PORTIONS

1/2 tasse de crème sure
1/4 tasse de lait
1/4 tasse de parmesan râpé
1 c. à thé de sel d'oignon
2 tasses de nouilles aux oeufs, cuites et égouttées
1 boîte de thon entier, égoutté (184 g/6 1/2 oz)
2 paquets de brocoli et chou-fleur dans sauce fromage (250 g chacun)

- Chauffer le four à 350F. Cuire les paquets surgelés en suivant le mode d'emploi.
- Combiner la crème sure, le lait, le parmesan et le sel d'oignon dans un plat à gratin; incorporer les nouilles, les légumes et le thon et bien mêler.
- Cuire au four à couvert, environ 30 minutes, ou jusqu'à ce que la préparation bouillonne.

Potage indien

250 mL de pois jaunes concassés
1 1/2 litre d'eau
60 mL d'huile
250 mL de tomates émincées
250 mL de carottes en dés
250 mL de courgettes en dés
250 mL de pois verts
10 mL de coriandre moulue
5mL de cumin moulu
2 mL d'assaisonnement au chili
10 mL de sel
1 oignon tranché
2 mL de graines de moutarde
30 mL de jus de citron
5 mL de sucre
riz nature

- Laver les pois et déposer dans une marmite; verser l'eau et amener à ébullition en écumant si nécessaire. Réduire la chaleur, couvrir et laisser mijoter 1 heure.
- Chauffer l'huile, sauf 10 mL, et ajouter tous les légumes sauf les oignons. Faire frire en tournant, 2 minutes. Ajouter la coriandre, le cumin, l'assaisonnement au chili et le sel et continuer la cuisson une minute.
- Ajouter aux pois et mélanger; continuer la cuisson 30 minutes ou jusqu'à tendreté de tous les légumes.
- Essuyer le poêlon et chauffer le reste de l'huile; dorer les oignons et les graines de moutarde jusqu'à éclatement des graines. Ajouter à la soupe avec le jus de citron et le sucre.
- Bien chauffer puis servir en petits bols avec un second bol de riz comme accompagnement.

Fèves frites

250 mL d'oignons hachés
3 gousses d'ail écrasé
125 mL de piment vert haché
5 mL de sel
15 mL de poudre de chili
10 mL de cumin moulu
1 mL de coriandre moulu
1 mL de poivre
25 mL d'huile
2 boîtes de haricots rouges ou romano (540 mL chacune)

- Cuire oignons, ail, piment vert, sel et épices dans l'huile à feu doux jusqu'à tendreté. Égoutter les haricots et réserver 50 mL du liquide.
- Broyer les haricots avec le liquide réservé; ajouter au premier mélange et chauffer en remuant constamment jusqu'à ce que le mkélange soit bien chaud.
- Servir avec des croustilles de maïs.

Dhal

250 mL de lentilles
1 L d'eau
2 mL de curcuma
1 mL de poivre de cayenne
5 mL de sel
250 mL d'oignons hachés
5 mL de cumin
25 mL de beurre
15 mL de persil

- Laver les lentilles et combiner avec les 4 ingrédients suivants; amener à ébullition puis réduire le feu et laisser mijoter jusqu'à tendreté, environ 1 h 30.
- Dorer oignons et cumin dans le beurre puis les incorporer aux lentilles; laisser mijoter jusqu'à consistance épaisse.
- Garnir de persil et servir avec du pain.

Hummus

1 LITRE

2 boîtes de pois chiches égouttés (540 mL chacune)
6 gousses d'ail écrasé
7 mL de sel
125 mL de jus de citron
175 mL de sauce tahini *
125 mL tasse de persil
3 échalotes hachées
5 mL de sauce soya
2 mL de poivre
50 mL d'huile

- Déposer tous les ingrédients dans un mélangeur et réduire en purée bien lisse. Servir avec pain pita.

* Disponible dans la section «spécialités» des grands magasins d'alimentation



Pot-pourri aux nouilles

4 PORTIONS

2 paquets de brocoli et chou-fleur dans sauce au fromage surgelés (250 g chacun)
2 c. à table de beurre
1 courgette tranchée
1/3 tasse de piment vert en lisières
1/3 tasse de piment rouge en lisières
1/4 tasse d'oignons hachés
2 tomates coupées en quartiers
1/2 tasse de crevettes à salade

- Cuire les paquets surgelés en suivant le mode d'emploi. Dans un poêlon, fondre le beurre et dorer courgette, piments et oignons jusqu'à tendreté.
- Réunir les deux préparations puis incorporer le reste des ingrédients; bien réchauffer et servir.

Macaroni rapide

4 PORTIONS

1 tasse de macaroni coupé, cuit et égoutté
1/4 tasse d'échalotes hachées
1/4 tasse de mayonnaise
1 c. à table de jus de citron
1 tomate en quartiers
2 c. à table de parmesan râpé
2 paquets de brocoli dans sauce fromage surgelés (250 g chacun)

- Cuire les paquets surgelés en suivant le mode d'emploi. Déposer les pâtes cuites dans un plat à gratin puis incorporer les oignons, la mayonnaise, le jus de citron et le brocoli.
- Garnir de quartiers de tomates et saupoudrer le parmesan. Cuire sous le grilloir environ 5 minutes jusqu'à ce que le dessus soit doré.

ASTUCE MAISON

Végétarisme ou non

Que vous soyez adepte du végétarisme ou non, il faut toutefois vous souvenir d'une chose: peu importe les mets végétariens choisis, il faut savoir respecter les principes d'une alimentation équilibrée. Ils doivent renfermer les éléments nutritifs qu'on retrouve dans les aliments d'origine animale. Les protéines animales de haute qualité sont remplacées par des protéines végétales qui sont incomplètes; on retrouve des protéines végétales dans les légumineuses, les noix, les graines et les céréales. Pour tirer le meilleur parti de tous ces aliments, combinez-les de façon à obtenir des protéines complètes, de la qualité de celles d'origine animale. Règle générale, consommez céréales, graines ou noix avec des légumineuses ou encore, combinez tout aliment végétal avec des oeufs ou des produits laitiers.



L'achat de la viande

Une relation basée sur la confiance entre le boucher et son client

Un boucher vend une certaine pièce de viande 1,95$ la livre. Son concurrent offre un morceau équivalent à 1,65$ la livre. L'exemple est courant, voire même banal. Pourtant, les raisons qui justifient cet écart de prix ne sont peut-être pas toujours évidentes pour le consommateur.

Selon monsieur James Pascoal, propriétaire maître-boucher de la Boucherie Pierre, les prix trop bas ne sont pas toujours de bon augure pour le consommateur. Certes, les boucheries peuvent avoir des prix réduits auprès de leur grossiste en viande, tout dépend de la quantité qu'ils achètent ou de meilleurs prix consentis sur certaines coupes en fonction de la loi de l'offre et de la demande. Dans ces derniers cas, il est normal que les boucheries fassent bénéficier de leurs bas prix à la clientèle.

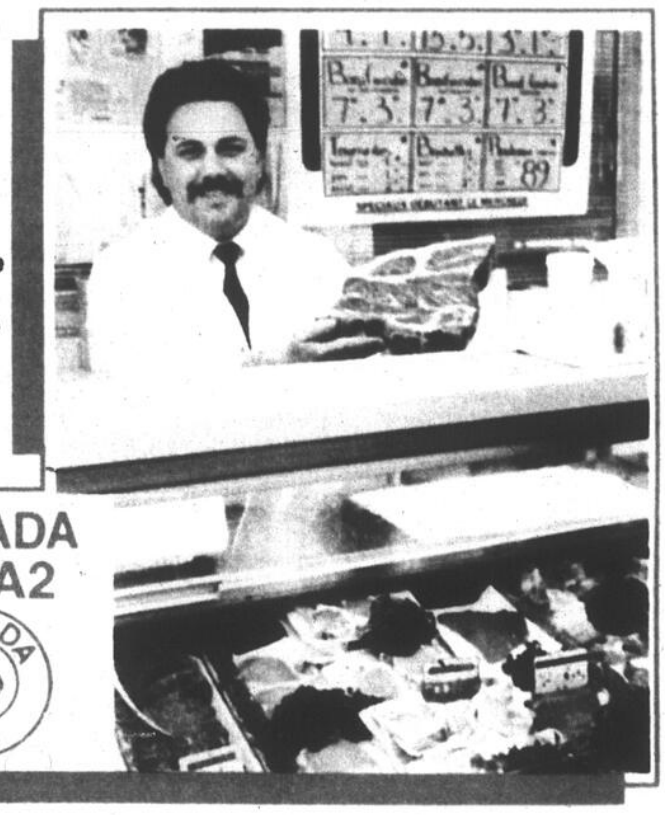
En avons-nous pour notre argent?

Les boucheries qui offrent de la viande à des prix étonnamment peu élevés le font peut-être pour s'attirer une plus large clientèle. La logique nous permet de penser qu'ils ne pourront pas fonctionner à perte bien longtemps. Pour monsieur Pascoal, il ne reste qu'une hypothèse, celle de vérifier la qualité de la viande offerte. Cette dernière étape passe rarement le test. En effet, peu de ces boucheries vendent de la viande Canada certifié catégorie A. La plupart du temps, elles servent du boeuf d'une qualité inférieure ou même du boeuf américain de coupe «no roll», un boeuf d'une qualité moindre que celle habituellement exigée par les consommateurs d'ici. «Il ne s'agit pas de partir en guerre contre personne, soutient monsieur Pascoal, mais les consommateurs ont le droit de savoir ce qu'ils achètent. Avant de magasiner, ils devraient s'informer de la qualité de la viande qui leur est offerte»

Acheter une viande dont la qualité correspond au montant investi ne relève pourtant pas du hasard. Avant tout, les consommateurs doivent s'enquérir de la catégorie de la viande achetée à leur maître-boucher, puisqu'aucune législation ne l'oblige à afficher la catégorie de la viande dans ses comptoirs. La mention «boeuf Canada certifié» est devenu à ce point un gage de qualité qu'aucun d'entre eux ne se fera prier pour l'annoncer dans ses annonces publicitaires ou vous le mentionner.

Le consommateur avisé aura donc intérêt, au lieu de courir les aubaines sans la moindre vigilance, à demeurer fidèle à une boucherie servant une viande qu'il sait être de qualité supérieure. Par respect pour sa clientèle, cette boucherie ne manquera pas de lui faire profiter de tous les rabais pouvant être obtenus auprès de ses grossistes.

Bien choisir sa viande, ce n'est pas sorcier...lorsqu'on est servi par des professionnels...



On aperçoit ici M. James Pascoal de la Boucherie Pierre démontrant une pièce de viande de choix pour bien satisfaire les besoins de ses clients.

Qu'entend-t-on par «A-1»?

La tendreté de la viande et l'épaisseur du gras qu'elle contient sont les deux critères guidant les inspecteurs du Service de l'inspection fédérale de la viande pour l'établissement de sa qualité.

La lettre A désigne les animaux plus jeunes, qui offrent la viande de la meilleure qualité. Les lettres B, C ou D désignent les animaux plus vieux. L'épaisseur de gras se mesure quant à elle par le pourcentage de gras recouvrant la viande; elle se mérite une cote de 1 à 4, dépendant si la viande est plus maigre ou plus grasse.

Plus qu'un commerçant... un conseiller

L'achat de viande occupe une part importante du budget consacré à la nourriture dans la plupart des familles. Plusieurs consommateurs se montrent donc plus exigeants que jamais sur la qualité et le prix. Pourtant, plusieurs d'entre eux hésitent encore à demander conseil à leur maître-boucher.

Plus qu'un commerçant, le maître-boucher consciencieux peut jouer le rôle d'un conseiller de premier ordre. N'hésitez pas à lui demander des conseils sur la façon d'apprêter les viandes ou sur les coupes que vous connaissez mal. Vous ne savez pas quoi choisir cette semaine? Ses suggestions pertinentes, en accord avec vos goûts et votre budget, sauront vous satisfaire. En un mot, il met son expertise à votre service: sachez vous en servir!

Ainsi plusieurs consommateurs se plaignent de la qualité de la viande, alors qu'ils ne savent tout simplement pas apprêter convenablement le morceau qu'ils ont choisi. Par exemple, pourriez-vous faire cuire un bifteck sans vous tromper?

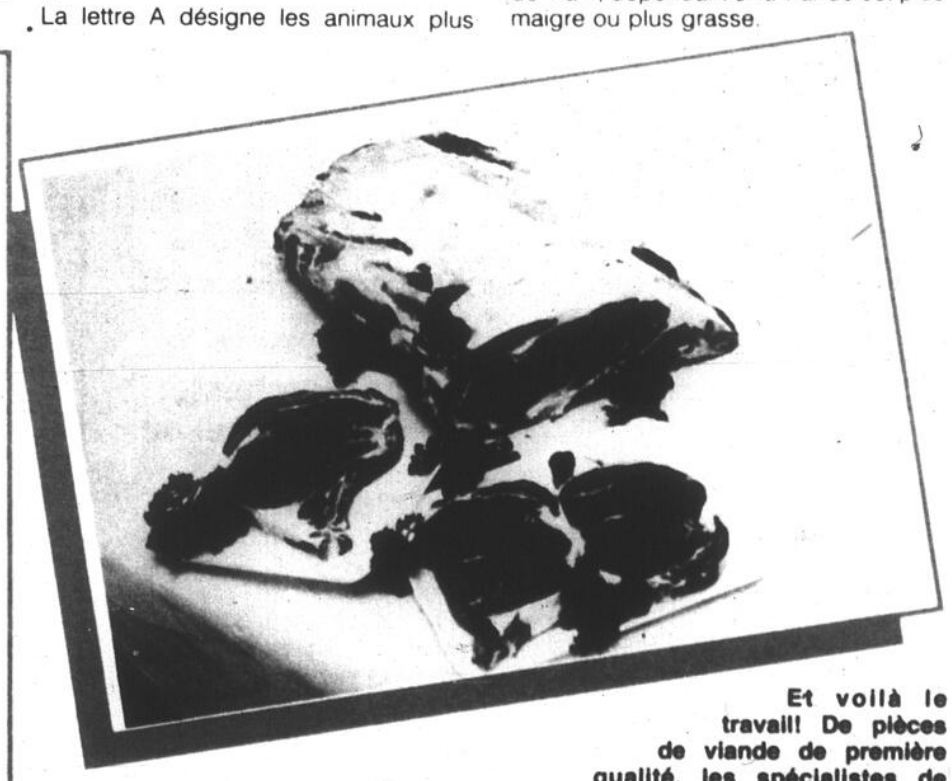
Recette d'un bifteck réussi, façon Boucherie Pierre

Utilisez une casserole fait d'un matériel conductible (en fonte, par exemple)

La faire réchauffer sur un feu très chaud

Dans un beurre brun, faire saisir le bifteck des deux côtés. (Cette opération est nécessaire pour empêcher le sang de couler. C'est l'augmentation de la température du sang à l'intérieur de la viande qui la fera bien cuire).

Baissez immédiatement la température de cuisson, pour empêcher la viande de noircir, de durcir et cuire selon le goût.



Et voilà le travail! De pièces de viande de première qualité, les spécialistes de Boucherie Pierre ont su tirer des coupes de viande tendres et savoureuses. Un grand souci de minutie animent les maîtres-bouchers et les commis de ces établissements. Ils n'ont qu'un seul désir: faire que la qualité qu'ils vous vendent vous sautent aux yeux. Pour y parvenir, ils ne ménagent aucun effort. Le gras des viandes est taillé avec soin. Les comptoirs sont d'une propreté absolue, au point que même le papier tapissant les présentoirs est changé de deux à trois fois par jour. Enfin, la courtoisie et l'entregent d'un personnel à l'écoute de vos besoins témoignent du professionnalisme et du respect de la clientèle.

PUBLI-REPORTAGE

Boucherie Pierre



Jean-Yves Théberge

Un Dolcetto d'Alba parmi tant d'autres

Malgré ce que pourrait nous laisser croire le nom du vin, le Dolcetto d'Alba n'est pas un vin doux. Rouge et sec, il est le vin le plus consommé dans la partie sud du Piémont, soit aux alentours d'Alba. C'est le vin de tous les jours et de presque toutes les occasions: celui que l'on boit assis à la terrasse ou que l'on sert à la table le soir. Un vin simple, juste assez charmeur et fruité pour accompagner le repas, de l'antipasto au fromage.

On le compare parfois au Beaujolais qui, lui aussi, est agréable à boire à table, en pique-nique ou au bar entre amis. Cela me semble une erreur de comparer ces deux vins car le Dolcetto a plus de corps et de présence en bouche qu'en ont la plupart des Beaujolais que l'on trouve, en tout cas, ici.

Ce n'est pas le plus grand vin du Piémont puisque le Barolo est quand même le plus beau et le plus célèbre des vins de cette province qui est presque en soi un pays. Au fait, le Piémont n'est pas la province la plus représentative de l'Italie. Même si cette région a donné naissance à l'Italie d'aujourd'hui, elle a, malgré tout et peut-être à cause de ce fait, conservé un sentiment d'appartenance qui la rend différente des autres provinces.

Le Piémont est trop près de la France pour ne pas avoir conservé un caractère particulier et même une certaine distance face à l'Italie moderne. Je dis moderne mais je sais bien que ce pays a quand même plus de cent ans d'existence dans sa forme actuelle. Convenons que c'est peu cent ans et que cela n'empêche pas chacune des régions de conserver encore son patois local tout en parlant la langue de la RAI qui est, avec ses trois réseaux, la télévision nationale.

Donc, dans le Piémont, on produit beaucoup de vins dont le célèbre Barolo mais aussi le Dolcetto qu'il soit d'Alba ou de ces autres secteurs où on cultive ce cépage. Je pense à celui du Diano d'Alba qui est considéré comme le meilleur. Il est d'ailleurs situé au coeur de la région d'Alba. Cette petite ville a d'ailleurs un charme bien particulier, surtout quand vient le temps du festival du «tartufo», ces truffes, surtout les blanches, qui font la gloire de cette région à la fin de septembre.

Le Dolcetto d'Alba a droit à son appellation d'origine depuis 1974. Reconnu comme étant le vin le plus jovial de la région, il accompagne non seulement la plupart des repas mais il est aussi de toutes les fêtes. On produit d'ailleurs plus de six millions de bouteilles de ce vin par année (une production semblable à celle du Barolo); c'est dire la consommation que l'on en fait; et il ne s'agit ici que du Dolcetto d'Alba qui est quand même assez peu exporté. Quant au Dolcetto di Diano d'Alba, la production est minime, à peine 600,000 bouteilles par année.



Il faut préciser ici que la région d'Alba en est une de vin. Le nebbiolo est partout sur le flanc des collines; surtout dans la partie la plus haute. En bas, on trouvera plutôt le barbera et le dolcetto, pour ne nommer que les cépages les plus importants. À cela s'ajoute le muscat qui fait la gloire d'une petite ville, Asti, non loin d'Alba, où l'on fabrique le célèbre Asti spumante.

Le Dolcetto est fait de telle sorte qu'il conserve le goût du fruit. Il n'existe pas d'ailleurs, dans la loi, une obligation de faire vieillir le vin. Habituellement mis en bouteille en moins d'un, certains le gardent plus longtemps dans les immenses cuves de ciment ou d'acier; il n'est pas habituellement, semble-t-il, conservé dans des fûts de chêne. Cela lui enleverait sans doute son goût de fruit frais.

Parmi les Dolcetto d'Alba disponibles, on trouve, depuis quelque temps, celui du millésime 1986 de la maison Batasiolo. C'est presque un peu vieux pour ce vin qui doit se consommer jeune. Et pourtant, celui-ci a perdu de sa jeunesse mais il a gagné de la rondeur tout en conservant un pourcentage d'alcool et de fruits qui lui permet de garder un goût d'une belle qualité. Avec son goût léger de caramel, de bois, de cuir et peut-être de citrouille (selon le nez ou le goût de chacun), il annonce un beau vin. En bouche, il est souple et rond. Un beau vin pour le prix ($10.40). Étonnant, mais ce vin a une longueur intéressante. Pourquoi s'en priver, alors que tellement de vins insipides se vendent beaucoup plus cher!

J'ai par contre, été un peu déçu par le chardonnay 1986 de la même maison. Du premier coup d'oeil sa couleur jaune m'a charmé. Au goût, il m'a semblé être un peu mou même si le nez avait cette senteur de fleurs qui m'est habituellement très agréable. J'y percevais aussi une certaine odeur de paraffine. En bouche, je l'ai trouvé un peu facile et mou. Mais, à chacun son goût; d'autres le trouveront peut-être fort intéressant; c'est à voir.

Ma BOUCHERIE
348-0303
Pierre Gruslin, propr.
612, rue Dorchester
St-Jean-sur-Richelieu

Joyeuses Pâques
à tous nos clients et amis

FERMÉ LE DIMANCHE OUVERT LE LUNDI

Boeuf haché Super spécial
maigre
3,73$ kg
1.69 lb

Jambon dans la fesse désossé
«genre Forêt Noir»
2.29 lb

Rôti de porc
«longe désossée»
extra-maigre
2.99 lb

Rôti de boeuf Parisien
«intérieur de ronde»
3.59 lb

Rôti de dinde
«viande blanche»
3.99 lb

Rôti de veau de lait désossé
noix de veau
La qualité
4.99 lb

D'un volant à l'autre



Jean-François Guay

Jaguar n'est plus au bord du gouffre

Le dernier Salon de l'Auto de Montréal, tenu en janvier dernier, a permis au constructeur d'automobile Jaguar d'afficher sa bonne santé financière. En effet, le kiosque Jaguar a retenu l'attention de plusieurs pour son élégance et sa superbe présentation. Il reflétait à lui seul, l'optimisme débordant de la firme anglaise. Il n'y a pas si longtemps, Jaguar était au bord du gouffre. La mauvaise qualité de l'assemblage et le peu de fiabilité de ces produits étaient loin d'attirer la clientèle recherchée. De 1980 à 1989, les changements ont dû être nombreux pour remettre Jaguar sur la bonne voie. Plusieurs s'entendent pour dire que le redressement de la compagnie a été rendu possible grâce à la poigne de fer de Sir John Egan, une sorte de Lee Iaccoca (Chrysler) à l'anglaise. Des études sérieuses ont démontré que le degré de satisfaction des propriétaires de Jaguar était à la hausse. Mais les mêmes chiffres révèlent que les voitures «Jag» ne sont pas aussi fiables que les concurrentes allemandes et suédoises. Cependant on doit souligner que la compagnie a décroché deux titres mondiaux dans des courses d'endurance. Ce qui indique la bonne volonté des ingénieurs de gagner la confiance des acheteurs éventuels.



Le Cabriolet XJ-S est devenu un classique du genre. Il est à la fois, élégant, sportif, performant et confortable. C'est le summum de cette catégorie.

■ La dernière XJ6

La nouvelle XJ6 est apparue l'année dernière. En cette occasion, nous avons eu droit à la présentation d'un tout nouveau moteur 6 cylindres de 3,5 litres. Possédant deux arbres à cames en tête et quatre soupapes par cylindre, la puissance est de 181 chevaux. Ce qui n'est pas superflu compte tenu du poids de la XJ6 tout près de 1,800 kilos.

L'intérieur ne fait pas exception à la règle. Le bois occupe une place importante. Il met particulièrement en relief le tableau de bord. Les sièges sont également très élégants. Le cuir qui recouvre ces derniers est d'une qualité exceptionnelle. En somme, ce nouveau modèle n'aura pas de misère à faire oublier l'ancien modèle. À propos de celui-ci, il est encore disponible dans la version XJ12. C'est-à-dire avec le superbe V12 de 5,2 litres sous le capot.

■ Le coupé XJ-S

Le coupé de Jaguar entame sa quinzième année sur nos marchés. Promis à un bel avenir, celui-ci a souffert du peu de fiabilité qu'on attribuait à la marque. Même le très connu Simon Templar alias «Le Saint» a connu assez d'ennuis au volant d'une telle bagnole dans sa mini-série télévisée. Cependant c'est maintenant chose du passé, car depuis quelques années, le Coupé XJ-6 connaît un regain de vie appréciable, surtout à cause d'un niveau de fiabilité à la hausse.

Le plat de résistance de ce coupé est son moteur V12 de 5,2 litres qui développe 262 chevaux. Les formes générales de la carrosserie sont aussi appréciées, ses lignes sont toujours à la mode. Le modèle Cabriolet est certainement l'une des plus belles voitures jamais produites à ce jour. La XJ-S semble avoir été dessinée dès ses débuts en 1975 pour devenir une décapotable hors pair.

■ 350 km/h ou 220 m/h? Peu importe

Dès 1991, il est de plus en plus probable que Jaguar nous présente une nouvelle sportive. Cette dernière deviendrait l'une, sinon la voiture de production la plus rapide au monde avec une vitesse de pointe jouant dans les 350 km/h. On s'attend aussi à l'introduction d'une nouvelle série qui remplacerait à long terme, le Coupé XJ-S et le Cabriolet. Dommage...

Commerçants
Gens d'affaires

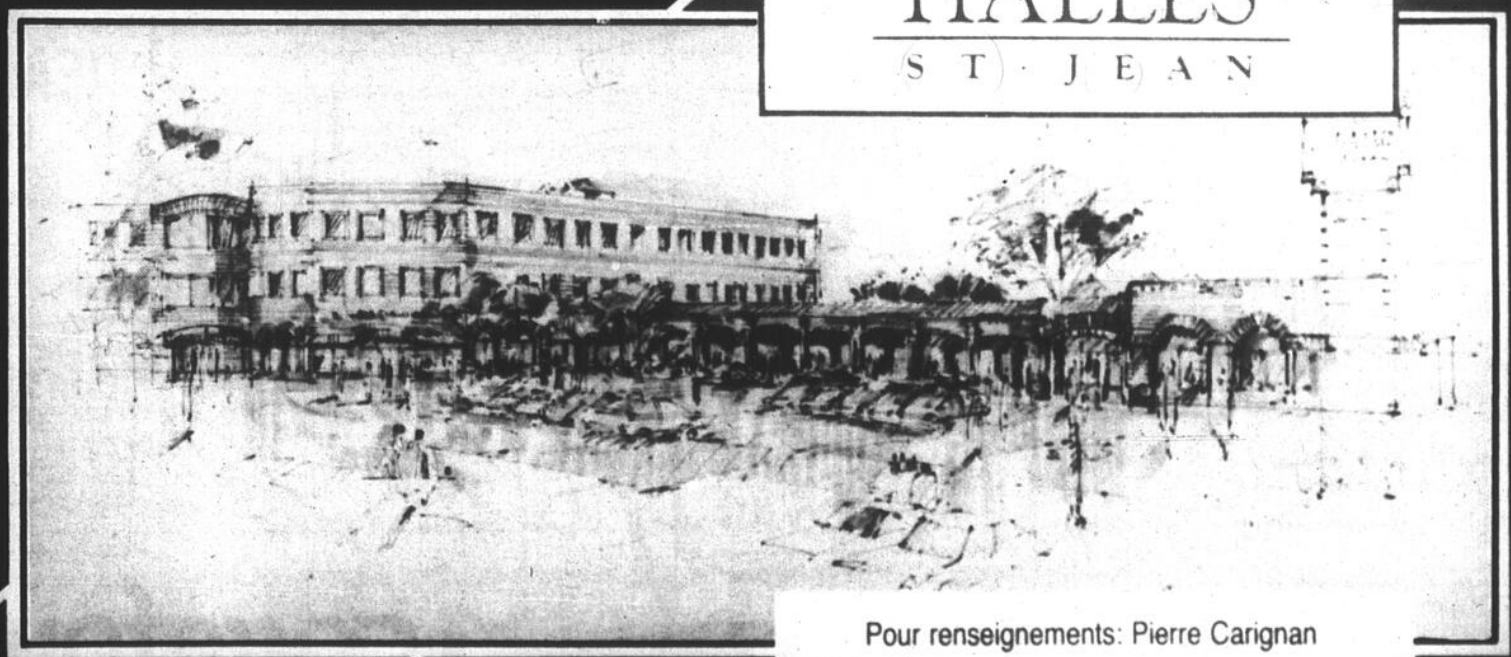
Joignez-vous à un complexe commercial aux services personnalisés

LES
·HALLES·
ST·JEAN

■ Commerces et services
■ Boutiques spécialisées
■ Bureaux à l'étage

CSST
Bureau régional
de 500 m² et plus

3e etage



Locaux à louer

Pour renseignements: Pierre Carignan

387-3700 ou 348-0935

145, boul. Saint-Joseph
Saint-Jean-sur-Richelieu



Claudette Bégin

Cours sur l'organisation d'une levée de fonds

Enfin, une réponse à des besoins si souvent exprimés! M. André Verret, directeur de la formation à Humanis Inc. présente, dans un langage, clair et vulgarisé, le cours «Organisation d'une levée de fonds» qui traite des éléments de base, de la planification, des structures, des méthodes et des techniques essentielles à la bonne gestion et au succès d'une campagne de financement. Une multitude de renseignements utiles et complémentaires de même que des exemples concrets.

M. Verret n'en est pas à ses premières armes dans le domaine de la collecte de fonds puisqu'il possède près de trente années d'expérience. Pendant toutes ces années, il a mis sur pied plusieurs campagnes de financement pour des universités, des colleges, des établissements hospitaliers et pour divers autres organismes, tant au Canada qu'aux États-Unis.

Il a également acquis une expérience certaine en affaires publiques, notamment à titre de directeur des projets spéciaux, chez Via Rail.

Il est titulaire d'une maîtrise en administration de l'Université Harvard.

■ Pourquoi participer?

C'est l'occasion unique pour les participants d'acquérir des connaissances pour planifier et diriger avec succès une campagne de financement... pour éliminer toute la confusion et dissiper les mythes entourant la collecte de fonds... pour savoir où mettre les efforts afin de bénéficier au maximum de la générosité des donateurs.

Directeurs généraux, directeurs de levée de fonds, solliciteurs, bénévoles, admnistrateurs. Pour la région deux cours se donneront: 1. **à Montréal.:** les 18 et 19 avril 1989 au Ramada Inn, 1005, rue Guy, Montréal, Qc. À la salle «La Terrasse». Heure: 8h30 (métro Guy). 2. **À Longueuil,** les 25 et 26 avril 1989, au Holiday Inn, 999, rue de Sérigny, Longueuil, Qc, (Salle Jacques-Cartier, C). Heure: 8h30 (métro Longueuil).

Le prix: $250 par personne. L'inscription comprend le matériel imprimé, le déjeuner et les pauses café.

■ Comment s'inscrire?

En demandant un formulaire d'inscription à l'Association de paralysie cérébrale du Québec Inc. ou en communiquant avec: Humanis Inc. au 4750, rue Henri-Julien, bureau R-12 à Montréal, Qc, H2T 2C8. Tél.: (514) 289-8963.

■ L'horaire des journées de cours

Jour 1

8h30: Mot de bienvenue.
8h35: Les professionnels.
9h00: Les types de levées de fonds.
9h15: Pourquoi les gens donnent-ils?
9h45: Pause café
10h00: Les six éléments de base: la raison d'être ou la cause; les donateurs potentiels.
12h00: Déjeuner.
13h00: Les six éléments de base (suite): les chefs de file ou leadership; les bénévoles-solliciteurs; la direction; les fonds de départ.
16h00: Étude de faisabilité

Jour 2

8h30: Plénière du jour 1.
9h45: Pause café.
10h00: Potentiel financier: sources de fonds, estimation, échelle de dons.
12h00: Déjeuner.
13h00: Dons spéciaux.
14h00: La sollicitation.
14h30: Partir en campagne... pas à pas: le plan de la campagne, la structure organisationnelle, le plan opérationnel, les étapes, la clôture et le suivi.
17h00: Mot de la fin.

Carnet social

Un petit poème qui fait réfléchir

C'était le printemps

MAIS, c'est l'été que je souhaitais,
Les jours chauds! Et les portes ouvertes!

C'était l'été,

MAIS, c'est l'automne que je voulais,
Les feuilles colorées. L'air sec et frais!

C'était l'automne,

MAIS, c'est l'hiver que je voulais,
Les beaux paysages blancs. Le joyeux temps des fêtes!

C'était l'hiver.

MAIS, c'est le printemps que je voulais,
Les jours plus chauds. La nature qui renaît!

J'étais enfant.

MAIS, je voulais être un adulte.
La liberté d'agir. Le respect d'autrui!

J'avais 20 ans.

MAIS, c'est 30 ans que je voulais.
Être mature. Être autonome!

J'avais atteint mes 40 ans.

MAIS, je voulais avoir 20 ans.
La jeunesse! Les pensées libres!

J'étais retraité.

MAIS, c'est le milieu de ma vie que je voulais.
La présence de la mémoire. Sans limite!

Ma vie est finie.
Et... je n'ai jamais eu ce que je voulais?

Les amis de la
FERME DE PÂQUES
sont de retour.
Ils vous attendent du
15 au 25 mars
COUR CENTRALE



LUNDI, MARDI, MERCREDI 12h À 16h
JEUDI, VENDREDI 12h À 17h
18h30 À 20h30
SAMEDI 11h À 16h

PHOTO COULEUR
AVEC
JEANNOT LAPIN
EN PERSONNE
SEULEMENT 2,99 $
EN COLLABORATION AVEC PHOTAL

SPECTACLES AVEC
MEHDI
LE MAGICIEN
11 h 30
13 h 30
15 h 30
SAMEDI
25 MARS

carrefour richelieu
Plus de 110 magasins et services, terminus d'autobus
SEARS Zellers CANADIAN TIRE STEINBERG WISE
600 Pierre-Caisse
St-Jean-sur-Richelieu, Qué., J3A 1M1

Vente 36e Anniversaire

VENTE

Coup de BALAI

UN SOLDE À LA GRANDEUR DU MAGASIN!

Dernière chance de profiter de cette vente.

VISITEZ NOTRE NOUVEAU
CENTRE DE LIQUIDATION
VOUS CONSTATEREZ QUE DES RABAIS JUSQU'À **60%** NE SONT PAS RARES!

ENSEMBLES DE CHAMBRE

OFFRE SPÉCIALE!
MICRO-ONDES TOSHIBA
1.0 pi.cu., de luxe, sonde de température. 50 mois de garantie
298.00
Beaucoup d'autres micro-ondes à prix spéciaux durant ce solde annuel.

Merveilleux mobilier de chambre, peint blanc, comprend bureau, miroir, tête de lit, grande armoire et 2 tables de chevet.
Était 1099.95
778.00 6 mcx

Mobiliers de chambre, au choix fini bois ou blanc, à assembler vous-même. Bureau double, miroir, tête de lit, commode.
278.00 4 mcx
Table de chevet: 48.00

R.C.A.

VIDÉO VHS
avec télécommande accès direct, 4 programmes / 14 jours, câblo-compatible. **348.00**

TÉLÉCOULEUR RCA 20"
399.00

TÉLÉCOULEUR 14"
199.00

Beaucoup d'autres téléviseurs à prix spéciaux durant ce solde annuel.

el ran

DES CENTAINES D'ENSEMBLES DE SALON ET DIVAN-LITS À 30% DE RÉDUCTION

RADIOS

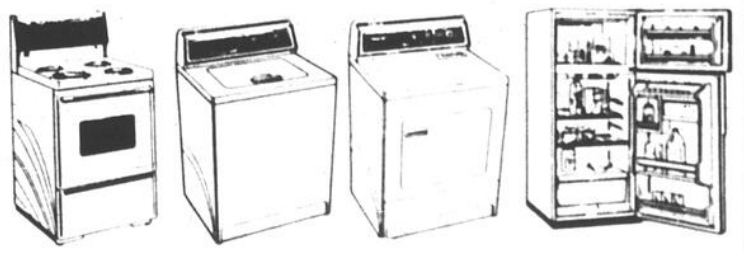
RADIO AM DE POCHE
4.98

RADIO AM/FM DE TYPE ÉCOUTEUR PERSONNEL
11.98

• Beaucoup d'autres radios à prix spéciaux!

APPAREILS ÉLECTROMÉNAGERS

DES AUBAINES À NE PAS MANQUEZ!



Admiral

FAUTEUIL & BERCEUSES À 40% DE RÉDUCTION

SIMMONS
ENSEMBLES DE MATELAS ET SOMMIERS DISPONIBLES À 35% DE RÉDUCTION

ÉTAGÈRES

Étagères en 2 choix de fini, bois ou blanc
Étagère bar
98.00
Étagère tablettes
78.00
Étagère TV
98.00
À assembler vous-mêmes

Beaucoup d'autres étagères, toutes à prix spéciaux!

INCROYABLE!

TABLE À CAFÉ TOUT BLANC
78.00

TABLE DE BOUT
78.00

Beaucoup d'autres tables à prix spéciaux!

MEUBLE BUDGET

AMEUBLEMENT Dextraze inc. (1987)

VENDRE PLUS MAIS MOINS CHER PLUTÔT QUE DE VENDRE MOINS MAIS PLUS CHER

845, rue Saint-Jacques, Saint-Jean-sur-Richelieu 346-6129, 346-1390

astrologie



PAR MICHÈLE PERRAS

LE CENTRE ASTROLOGIQUE INC
C P 442 ST-JEAN-SUR-RICHELIEU J3B 6Z5

Semaine du 22 au 28 mars

Bélier

Amour: Sur le plan conjugal, la pleine lune du 22 mars risque d'entraîner certaines discussions avec l'être aimé. Il serait sage de ne pas vous emporter et d'accepter positivement ces petites adversités passagères.

Santé: Excellente pour cette période puisque le soleil réchauffe ardemment votre signe.

Travail: Ces temps-ci vous vivez dans une période d'initiative personnelle de sorte que vous prendrez les mesures pour améliorer vos conditions de travail. Professionnellement, vous êtes dans une phase propice à la mise en exécution de nouveaux projets.

Jours favorables: 25, 27, 28 mars
Prudence: 22, 23 mars
Chiffres de Dame Chance: 7-10-28-30-33-45

Taureau

Amour: Durant cette semaine de pleine lune, vous aurez à expliquer votre comportement parfois songeur. On risque de douter de vos sentiments. Sachez devenir plus démonstratif afin de sécuriser l'être aimé. Pour le week-end, les invitations abondent sur votre ciel. Choisissez les meilleures!

Santé: Veuillez conserver un régime de vie sain et équilibré.

Travail: Période de sagesse face à vos collaborateurs de travail. Vous êtes envié et jalousé dû à votre succès inattendu. Semaine de pleine lune capitale pour l'enrichissement de vos connaissances en abordant de nouveaux horizons.

Jours favorables: 22, 26, 28 mars
Prudence: 25, 27 mars
Chiffres de Dame Chance: 5-10-26-32-40-46

Gémeaux

Amour: La présence de Mars dans votre signe vient rehausser votre besoin de séduire, d'être remarqué et apprécié. Coup de foudre à l'horizon, pour les adeptes de lieux mondains.

Santé: Grande force de récupération.

Travail: Il est possible que certains d'entre vous, chers Gémeaux, voient se concrétiser leurs projets si longtemps attendus. De plus, vous êtes assurés pour cette semaine d'une bonne protection astrale au niveau de vos affaires.

Jours favorables: 22, 23, 24 mars
Prudence: 27, 28 mars
Chiffres de Dame Chance: 1-8-20-22-34-41

Cancer

Amour: Augmentation de vos activités mondaines. Semaine de pleine lune d'abondance et de grande sentimentalité. Laissez-vous bercer par cette vague romantique.

Santé: Nervosité passagère due à la rapidité des événements.

Travail: Excellente semaine de Pâques pour la négociation de nouveaux contrats. Votre désir de stabilité vous entraînera vers un grand sérieux dans l'accomplissement de vos fonctions. Période propice pour vos ventes et achats de tous genres.

Jours favorables: 22, 25, 26 mars
Prudence: 23, 24 mars
Chiffres de Dame Chance: 8-11-13-20-22-26

Lion

Amour: Dès ce début de semaine de Pâques (pleine lune), vous connaîtrez une vie sentimentale très positive et enrichissante. Des surprises agréables sont à prévoir de la part d'amis sincères. Avec l'être aimé un petit voyage d'agrément pourra être planifié pour le week-end.

Santé: Cycle de repos et de détente.

Travail: Professionnellement, votre savoir-faire et votre sens de l'honneur seront de rigueur cette semaine. En affaires, les exigences s'annoncent nombreuses et vous devrez être à la hauteur de la confiance que l'on vous porte. Financièrement, les astres favorisent vos demandes légales visant à récupérer quelqu'argent que l'on vous doit.

Jours favorables: 22, 23, 28 mars
Prudence: 25, 26 mars
Chiffres de Dame Chance: 2-10-28-29-31-34

Vierge

Amour: Vos affaires de coeur comme celles d'argent prospèrent magnifiquement ces temsp-ci. Si vous êtes lié depuis longtemps au même partenaire, ce dernier se fera un point d'honneur de vous étonner, de vous amuser: tout ceci pour reconquérir votre coeur!

Santé: Troubles passagers au niveau de la colonne vertébrale.

Travail: Il est vrai, cher ami, que depuis un certain temps vos propres réactions vous surprennent et vous inquiètent. Ne fermez pas les yeux devant l'évidence. Apprenez plutôt à vous accepter tel que vous êtes, avec vos qualités... défauts... Alors, seulement vous tirerez un parti positif de cette période de pleine lune!

Jours favorables: 22, 23, 24 mars
Prudence: 27, 28 mars
Chiffres de Dame Chance: 4-11-19-28-33-45
(Coup de chance aux loteries)

Balance

Amour: Étant donné que vous avez directement les influences de la pleine lune du 22, vous retrouverez cette semaine la joyeuse insouciance de vos quinze ans. Pas étonnant! Car vous accueillerez avec plaisir les expériences excitantes.

Santé: Les troubles dermatologique ne devront pas être pris à la légère.

Travail: Selon votre emploi du temps, donnez donc le maximum dans les secteurs qui vous préoccupent le plus. De cette manière, vous réglerez facilement vos problèmes. Côté finance, vous connaissez présentement une amélioration. Profitez-en pour vous libérer de certaines dettes embarrassantes.

Jours favorables: 24, 25, 26 mars
Prudence: 22, 23 mars
Chiffres de Dame Chance: 5-11-15-20-36-41

Scorpion

Amour: Durant cette semaine de pleine lune, votre nature sera plus sensible aux petites attentions de l'être aimé ainsi qu'aux critiques de celui-ci. Rien de tel qu'une bonne explication pour éclaircir la situation surtout si vous fréquentez un natif du Poissons ou du Sagittaire.

Santé: Évitez toute fatigue visuelle.

Travail: Ces temps-ci les choses devraient s'arranger progressivement sur le plan professionnel. À condition, évidemment, que vous y mettiez du vôtre. Tâchez de mobiliser toute votre énergie sur un objectif bien précis: signature de contrat, accord avec une société concurrente ou avancement.

Jours favorables: 22, 27, 28 mars
Prudence: 25, 26 mars
Chiffres de Dame Chance: 7-10-21-27-30-31

Sagittaire

Amour: Durant cette semaine de Pâques, vous allez certainement récolter quelques beaux succès sur le plan de l'amour. Oh, vous ne serez pas plus charmant ou charmeur que d'habitude, mais vous consentirez enfin à faire un pas de l'avant!

Santé: Augmenter vos sources de vitamises. (A ou B)

Travail: Vous êtes effectivement l'un des natifs choyés par la candeur de cette pleine lune et cela sur le plan de vos projets. C'est donc une période de bonne augure auprès de vos compétiteurs. Toutefois ne vous occupez pas trop des affaires des autres. Vous pourriez vous en repentir.

Jours favorables: 22, 23, 24 mars
Prudence: 26, 27 mars
Chiffres de Dame Chance: 7-13-19-20-22-43

Capricorne

Amour: L'influence de cette pleine lune dans votre 10e secteur (profession et ambition) mettra en valeur votre charme, fait à la fois de retenue et d'un brin de provocation. Mais attention gens mariés, une idylle prometteuse pourrait bien se profiler à l'horizon!

Santé: Période favorable pour traiter les troubles de la circulation.

Travail: Sur ce plan vous vous débrouillez admirablement et tous vos travaux s'exécutent avec la plus grande facilité. Toutefois, côté argent, vous avez tellement hâte de faire fortune que vous pourriez être la proie des escrocs de tous genres. Méfiez-vous!

Jours favorables: 22, 26, 27 mars
Prudence: 23, 24 mars
Chiffres de Dame Chance: 3-19-28-33-37-41

Verseau

Amour: Semaine de Pâques positive dans l'ensemble. Avec cependant quelques nuages. Sans doute venant de votre partenaire qui ne respectera pas ses engagements. Pour le week-end soirée de rire jusqu'à en être épuisé mais ravi!

Santé: Aucun nuage vient obscurcir votre ciel. Vous avez donc aucune raison de vous inquiéter.

Travail: Vous aurez à choisir sur plusieurs offres intéressantes. Fiez-vous à votre intuition, vous en serez ravi! Pour les gens d'action, vous êtes voués depuis longtemps aux promotions et aux honneurs.

Jours favorables: 22, 23, 28 mars
Prudence: 25, 26 mars
Chiffres de Dame Chance: 5-11-20-36-44-45

Poissons

Amour: Cette semaine, vous sentirez le besoin d'être libre et vous repousserez les gens qui vous en imposent. Mais cette manière de faire, risque de vous compliquer dangeureusement la vie. Pensez avant d'agir!

Santé: Vous avez tendance à vous créer des problèmes pour des riens. Soyez positif.

Travail: Tout va très bien pour vous, sauf peut-être l'humeur qui vous fait voir des complications partout. Faites appel au côté positif de votre nature. Et comptez sur votre bonne étoile pour réussir sur tous les plans (financier).

Jours favorables: 23, 25, 26 mars
Prudence: 27, 28 mars
Chiffres de Dame Chance: 6-20-22-30-34-41

Joyeuses Pâques!

Pour un choix distinctif, spécifique et insolite...

Le plus vaste choix de

- plantes fleuries
- fleurs coupées
- fleurs de soie
- etc...



DE LA RÉGION

Fleuriste Topaze

OUVERT tous les dimanches

910, boul. du Séminaire nord
Saint-Jean-sur-Richelieu
Tél.: **348-6141**

Pourquoi payer pour le décor?

Vaste choix de chaussures de qualité... à bas prix toute l'année



Grande variété de sacs à main

Plan mise de côté

L'ESCARPIN

CHAUSSURES POUR ELLE ET LUI

695, rue Saint-Jacques
Saint-Jean-sur-Richelieu
346-5383

entre le Gymco et le Waikiki

Gare aux empoisonnements alimentaires

On se lève frais et dispos. Quelques heures plus tard, on souffre de diarrhée et on se recouche en maudissant la grippe. En fait, elle n'y est pour rien. La plupart du temps, les malaises de ce genre sont causés par quelque chose que nous avons mangée ou bue, rapporte le numéro de février 1989 de Sélection.

Le Dr Hermy Lior, chef du service de bactériologie entérique au laboratoire de lutte contre la maladie d'Ottawa, estime que, chaque année, 800,000 Canadiens reçoivent à dîner des salmonelles ou des campylobacters.

Les salmonelles provoquent une diarrhée persistante de trois ou quatre jours, des nausées, des vomissements, de la fièvre et, parfois, des maux de tête, tandis que la grippe s'attaque surtout aux voies respiratoires. Si votre malaise commence par une bonne diarrhée, il faut donc penser à une intoxication alimentaire. Lorsque celle-ci est causée par le staphylocoque doré, le corps réagit presque instantanément par des vomissements et une forte diarrhée qui disparaissent en quelques heures. La salmonellose et la campylobactériose se déclarent, au contraire, de six à soixante-douze heures après l'invasion bactérienne, d'ou la difficulté qu'éprouve souvent le médecin à identifier la source de l'infection, à moins que tout un groupe de convives n'ait été frappé, ce qui n'est pas toujours le cas, car l'âge (les jeunes et les personnes âgées sont plus fragiles), l'état de santé et la résistance individuelle jouent un rôle important.

Au Canada, les viandes les plus dangereuses sont la dinde et le poulet, puis le porc et le veau. Il faut aussi se méfier des oeufs, car les bactéries pénètrent par la moindre felure et peuvent même infecter l'oeuf avant la ponte.

Nous sommes souvent nous-mêmes les artisans des infections d'origine alimentaire. Pour les éviter, voici quelques précautions à prendre.

Portez la température intérieure de toutes les pièces de boeuf à au moins 71 degrés.

Ne laissez jamais un plat à la température de la pièce. S'il se mange chaud, gardez-le chaud, s'il se mange froid, réfrigérez-le.

Coupez la viande sur une planche d'acrylique plutôt que sur un bloc en bois; la fibre ligneuse imbibée de sang offre un milieu de culture idéal aux bactéries, qui s'empressent de coloniser les fissures du bois.

Faites dégeler la viande au réfrigérateur ou au four micro-ondes. Lavez la volaille à l'eau froide avant de la faire cuire.

Ne vous fiez pas à l'apparence ou à l'odeur pour déceler les bactéries. Elles ne se voient pas, elles ne se sentent pas. Elles peuvent être présentes bien avant que la nourriture ne commence à moisir ou à sentir mauvais.

Évitez de manger des oeufs qui n'ont pas cuit pendant au moins sept minutes.

EN TANT QUE FACSIMILE



COMPAREZ	TANDY FAX 1000	Ricoh FAX07	Sanyo Sanlax 100	Canon Fax-Phone 8	Sharp UX150
Temps de transmission moyen (en secondes)	17	20	20	40	25
Porte document Nombre de feuilles	Autom 5	Manuel 1	Autom 5	Autom 5	Manuel 1
Définition: (PELS × LPI) Courante Fine Ultra-fine Demi-teinte	203x98 203x196 203x391 (016)	100x200 200x200	203x98 203x196	203x98 203x196	203x98 203x196 203x391 (08)
Méthode d'impr. (thermique)	O	O O	O O	O	O
Appel sélectif Code de sécurité	O O	O O	O 90	O 100	O
Composeur autom. Nombres de postes	O 70	O	O	O	O
Pile de protection	O	O	O	O	O
No d'identification	O	O	O	O	O
Journal des données de transactions	O	O	O	O	O
Combiné	O	O	O	O	295
Prix de détail suggéré	1899	2295	2295	1999	2495

76-1000

C'EST INCOMPARABLE

Toujours en contact avec le nouveau TANDYFAX 1000 de Radio Shack
- Envoie et reçoit les lettres, contrats, tableur et autres données
- Avec mode de définition ultra-fine, fine courante et demi-teinte pour assurer la reproduction claire et nette des textes et graphiques
- Tient et imprime une fiche de données de toutes les transactions avec la date, l'heure, nombre de pages, numéro d'identification et plus
- S'utilise aussi comme photocopieur donnant des copies claires et nettes
- Minuterie pour programmer son utilisation quand les taux sont réduits
- Plusieurs autres fonctions comme le composeur automatique à 70 postes, l'entraîneur automatique de document et l'appel d'inversion
- De format compact prenant peu de place sur un bureau ou un meuble

Papier pour le TANDYFAX (rouleau 8½" × 98'). 76-1005 **10.95**

Nous nous réservons le droit de corriger toute faute de frappe

Profitez de cette offre incomparable

$1499

Courant 1899.00

Le solde débute le 20 mars et expire le 1er avril 1989

TANDY / Radio Shack

DIVISION INTERTAN CANADA LTEE.

Disponible à tous les centres d'ordinateurs Tandy, certains magasins Radio Shack et détaillants participants

Vaincre le stress par l'activité physique

par Lucie Lemieux
(conseillère en activité physique)

Le stress fait partie intégrante de notre vie de tous les jours. Ce n'est pas tant la quantité de stress auquel nous sommes soumis mais plutôt la façon dont nous y faisons face qui fait toute la différence.

Le stress que nous fait subir le mode de vie actuel fait de notre corps une bombe à retardement. Grâce à l'activité physique régulière le corps refait le plein d'énergie diminuant ainsi les tensions psychiques et physiques. Le stress n'a pas à contrôler votre vie. Vous vous devez de le contrôler. Vous pouvez commencer par prendre conscience de ce qui vous stresse et de vos réactions au stress, puis par de simples techniques de relaxation, d'exercice régulier, vous pouvez contrôler le stress... et votre vie. L'écoute de votre corps est essentielle pour profiter d'un coeur en bonne santé. Voici quelques suggestions faites par Vietta Wilson, une psychologue du sport de l'Université de York, pour vous aider à contrôler votre stress.

■ Dans la voiture

À chaque feu rouge, ou lorsque la circulation se fait intense, profitez de l'occasion pour faire un petit exercice: contractez vos muscles durant cinq secondes et maintenez une respiration normale.

1. Muscles abdominaux: tirez les muscles de l'abdomen en direction du siège arrière.

2. Cou et épaules: tirez les muscles arrière du cou vers les épaules et poussez les épaules vers le siège.

3. Muscles des mollets: contractez les muscles des mollets. Essayez de tirer les orteils et les chevilles vers le haut.

4. Bras: prenez le volant, les paumes des mains tournées vers le bas et serrez le volant en poussant avec vos bras vers le bas.

5. Yeux et front: fermez vos yeux lentement, serrez-les fortement. En même temps, plissez le front. Tenez cinq secondes.

6. Bouche: serrez les dents, placez la langue contre le palais et poussez fort. Tenez cinq secondes.

■ Au travail

1. Respiration: prenez le temps de prendre une grande respiration, lentement. Lorsque vous expirez, faites-le lentement tout en disant les mots «calme» et «relaxé». Laissez tout votre corps se détendre.

2. Haussement des épaules: faire la rotation des épaules vers l'avant pendant cinq secondes. Ensuite haussez les épaules et faites la rotation arrière pendant cinq autres secondes.

3. Rotation de la tête: tournez la tête lentement et regardez au-dessus de votre épaule droite, ensuite la gauche. Revenez vers le centre et baissez la tête vers vos pieds. Revenez vers le centre et recommencez le tout cinq fois.

4. Yeux, front et bouche: mêmes exercices que «dans la voiture» aux numéros 5 et 6.

5. Rotation des bras: tenez votre corps droit. Étendez le bras droit vers le côté et faites des grands cercles vers l'avant. Faites la même chose avec le bras gauche, mais en tournant vers l'arrière.

■ Avant de s'endormir

Étendu sur le dos, dans votre lit, avec un oreiller sous vos genoux, respirez normalement. Serrez et relaxez vos muscles durant cinq secondes à chaque exercice.

1. Respiration: expirez lentement en répétant des mots que vous trouvez calmants.

2. Bras: en tenant vos bras de chaque côté, contractez les poings et pliez les bras aux coudes, ensuite contractez vos bras.

3. Abdominaux: contractez les muscles de l'abdomen, poussez fort vers le lit. Relâchez lentement.

4. Fesses: poussez votre dos contre le matelas et contractez vos fesses très fort. Relâchez et répétez.

5. Jambes: contractez les muscles des jambes. Essayez de tirer vos orteils vers vous.

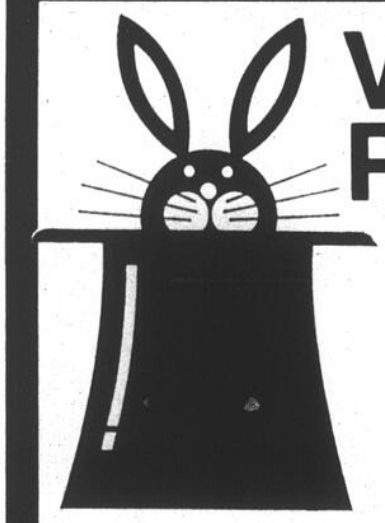
Terminez vos exercices en respirant lentement. Dans votre tête, dites à chacun des muscles de votre visage, de vos bras, de vos épaules, de votre abdomen et de vos jambes de se détendre.

La preuve en est faite, ceux et celles qui adoptent le principe «Un esprit sain dans un corps sain», améliorent leur qualité de vie.

Dominez votre vie, il n'en tient qu'à vous!

Réf.: «Coeur à coeur», Ottawa Carleton Heart Beat.

La maison de tissus
BouClair
La vente se termine le samedi 25 mars 1989



Vente de Pâques

ÉPARGNEZ 20%

COORDONNÉS «ACTUEL»
Crêpe, satin et sergé, 100% coton, 110-115 cm couleurs unies vibrantes.
Sergé 6.39 m — Ord. 7,99$ m
Crêpe, satin 7.99 m — Ord. 9,99$ m

ÉPARGNEZ 25%
Coton brut
100% coton, 110 cm. grand éventail de couleurs unies.
5.24 m — Ord. 6,99$ m

SPÉCIAUX DE CETTE SEMAINE
50% DE RABAIS PATRONS BUTTERICK
33 1/3 % sur une sélection de DENTELLES ET D'ÉPAULETTES

Coton ouaté «Olympique»
mélange polyester et coton 150 cm, idéal pour vêtements sport et tout-aller
6.39 m — Ord. 7,99$ m

Tricot de coton «Supérieur»
mélange polyester et coton, 150 cm, tubulaire interlock de teintes unies
7.19 m — Ord. 8,99$ m

«Coleen» imprimée
Polyester et rayonne 115 cm, jolis imprimés à fleurs, à rayures ou à pois
5.59 m — Ord. 6,99$ m

Spéciaux du vendredi Saint seulement

Profitez de cet événement pour réaliser de superbes aubaines!

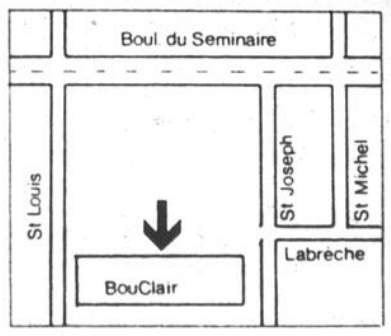
ÉPARGNEZ 33 1/3%

Coton permapress
Assortiment régulier mélange polyester et coton 115 cm, très grand choix de couleurs unies
2.65 m — Ord. 3,99$ m

Tissu spécial mode
Achats spéciaux et tissus fin de série Compositions et largeurs variées
3.32 m — Ord. 4,99$ m

NOTRE FAMEUSE ESTRADE
ÉPARGNEZ 25%
Une collection fabuleuse de tissus de qualité pour tous vos besoins en couture. Maintenant à très bas prix
1.50 m — Ord. 2$ m
2.25 m — Ord. 3$ m

Saint-Jean-sur-Richelieu
180, boul. Saint-Joseph
348-1145
(voisin de Mistral)



MasterCard VISA
L'IMPORTANT, C'EST QUE VOUS SOYEZ SATISFAIT

ÉPARGNEZ 25%
TISSUS À RECOUVREMENT
Une magnifique sélection de velours, nylons, jacquards, herculons et cotons offerts dans des rayures, imprimés géométriques et teintes unies.
Nos magasins sont ouverts le vendredi Saint, mais sont fermés le lundi de Pâques.

Alpha plus La Porte Ouverte Inc.

Mieux comprendre les personnes analphabètes

Ce premier article vous permettra, nous le souhaitons, de mieux comprendre les personnes analphabètes dans leur ensemble.

■ **Quelques chiffres**

D'après la recherche-action menée en 1986 par la DGEA (Direction générale de l'éducation aux adultes), les analphabètes seraient à 51% des hommes. 49% des analphabètes auraient moins de 30 ans et 45% auraient moins de 4 années de scolarité.

■ **Caractéristiques**

Malgré les différences d'âge, de sexe et de scolarité, les personnes analphabètes partagent quelques caractéristiques communes. Elles se sentent seules à vivre le problème qu'elles jugent insurmontable. «J'ai perdu des jobs à cause de ça. J'ai travaillé comme magasinier, j'ai pas duré longtemps à cause des factures, des papiers. J'aurais aimé ça chauffer des vans, mais il faut aller tout partout, t'es pas capable».

Les analphabètes sont habités par des sentiments d'échec et de honte, de gêne, de peur du ridicule et de culpabilité. «C'est trop humiliant de dire que tu ne sais pas lire ni écrire. Alors tu te trouves toujours des raisons mais t'es toujours malheureux; tu vis en-dedans».

■ **Les causes**

Les causes sont multiples. On peut dire en fait qu'il y a autant d'histoires qu'il y a d'individus. Malgré leur analphabétisme ces individus sont des gens désireux de vivre et de réussir leur vie. Ils veulent fonctionner normalement malgré leur handicap social. «Tu dis que t'as oublié ton crayon, que t'as pas le temps de regarder le bulletin des enfants, que tu vas choisir le même menu que ton voisin au restaurant». Ils sentent le besoin de s'alphabétiser mais ont peur d'entreprendre une démarche d'apprentissage qui pourra leur faire vivre une nouvelle situation d'échec.

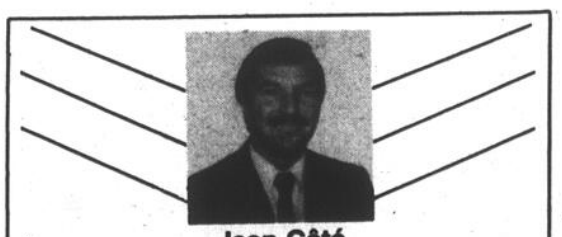
■ **La Porte Ouverte Inc.**

C'est en 1984 que La Porte Ouverte Inc. a débuté son action de sensibilisation du milieu aux ressources existantes pour contrer l'analphabétisme.

Depuis l'an dernier, La Porte Ouverte Inc. dispense des ateliers de français pour répondre aux besoins ponctuels des apprenants (par exemple: rédiger des chèques, remplir des formulaires, se débrouiller avec un bottin téléphonique). L'organisme envisage par ailleurs d'offrir des ateliers de calcul à la demande de sa clientèle.

Pour clore cette chronique, il serait bon d'ajouter que l'analphabétisme, phénomène qui apparaît individuel, est avant tout un fait social et ce n'est qu'ensemble, en société responsable, que nous pourrons en venir à bout.

L'équipe de
La Porte Ouverte Inc.



Jean Côté
Directeur des ventes

Voyez notre promotion spéciale en page A 94

RICHELAIN
MERCURY LINCOLN
410, rue Laberge
Saint-Jean-sur-Richelieu
359-0047

PÂQUES sans chocolat ne serait plus PÂQUES!

Respectez la tradition!



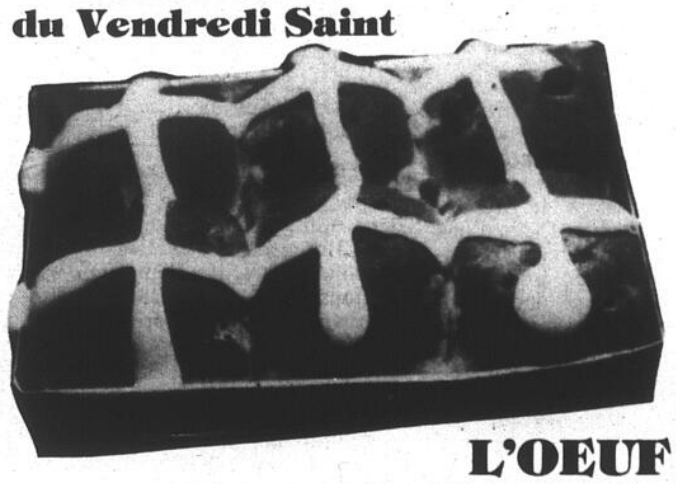
POUR LES PLUS JEUNES:

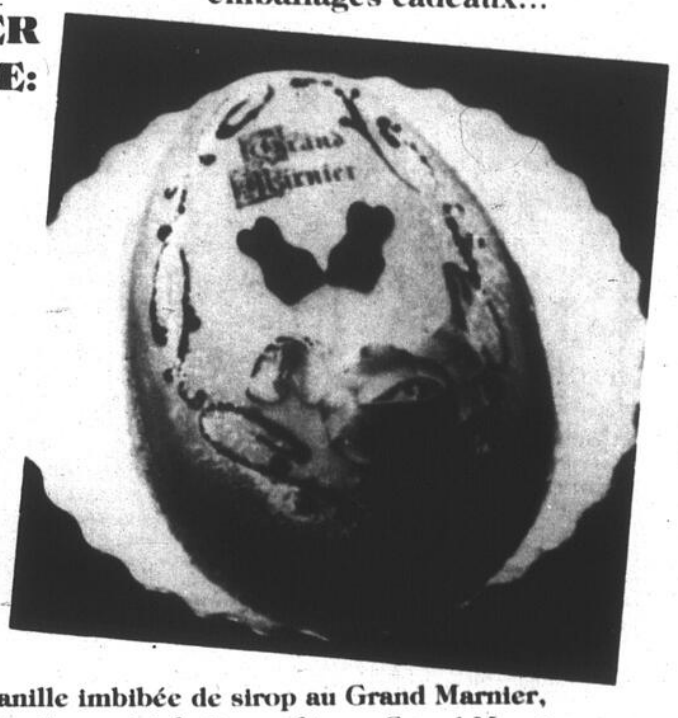
GRAND CHOIX DE FIGURINES TRADITIONNELLES:

Lapins, poussins, écureuils, cloches, poissons, oeufs... chocolats brun, blanc, panaché... toutes tailles... emballages cadeaux...

POUR FÊTER EN FAMILLE:

BRIOCHE du Vendredi Saint





L'OEUF GRAND MARNIER



Génoise vanille imbibée de sirop au Grand Marnier, crème pâtissière, mini fruits confits au Grand Marnier, couverture de pâte d'amandes.

(N'hésitez pas à placer votre commande, sans attendre)

QUI GAGNERA LE LAPIN GÉANT?

Validez votre coupon de caisse, et essayez de gagner ce superbe lapin géant de Pâques!

Tirage le samedi 25 mars à 16h.30

BISSONNETTE

Boulanger, Pâtissier, Chocolatier, Glacier

251, rue Champlain, Saint-Jean-sur-Richelieu
(514) 346-6851

depuis 1933

Une journée à l'Hôpital Jacques-Viger

Nous étions quinze avec notre gentille animatrice de pastorale, Jocelyne. Notre horaire de la journée était d'aller à l'hôpital Jacques-Viger (sur la rue Saint-Hubert) pour les handicapés. On a pris l'autobus de la ville vers 8h45 et ensuite le métro. Notre photographe Frédéric nous a «posés» devant l'hôpital.

Tout le monde s'attendait à voir des enfants handicapés mais surprise c'était des vieillards! Je crois que cela n'a dérangé personne. Au début, ils nous ont présenté aux animateurs. Tous très gentils. Notre petit groupe a visité une partie de l'hôpital. Certains ont trouvé ça endormant, et d'autres avaient très faim. Nous avons mangé vers 12h15. Les bénévoles nous ont donné du jus et du dessert. Enfin l'après-midi qui arrive!

Il y avait une petite olympiade, avec des jeux très simples faits en bois. Notre présence consistait à être animateurs d'un des six jeux. L'hôpital Jacques-Viger affrontait le centre d'accueil Ernest-Routhier. Je crois que tout le monde s'est bien amusé, et quelques-uns étaient un peu émus. Vers l'heure du souper, ils nous ont donné une soupe avec du poulet et des légumes. Nous sommes repartis.

Nous sommes repartis vers 5h30, tous bien fatigués de la journée... Ah oui! devinez qui a gagné? Jacques-Viger naturellement!

Nathaly Picard
journaliste

Note: Cette journée de rencontre fait partie du cheminement d'un groupe de jeunes qui approfondit sa connaissance des handicapés.





Heureux gagnant

M. André Sévigny a reçu des mains du directeur général de Gravel automobile, M. Rondeau, les clés de sa nouvelle Pontiac Firefly 1989 qu'il a gagnée lors d'un concours organisé par les parents du groupe d'art dramatique de la polyvalente Chanoine Armand-Racicot. Les profits de ce tirage aideront les jeunes à financer leur voyage en France et à organiser un festival provincial de théâtre scolaire. Bravo M. Sévigny et merci à la population de Saint-Jean-sur-Richelieu.

Infirmières auxiliaires

Le 8 mars dernier, dans cette page, nous avions publié un article qui était intitulé «Les infirmières ont leur place». Dans cet article, il était question d'un cours visant à former des infirmières. Nos lecteurs auront compris qu'il s'agit d'infirmières auxiliaires, le cours de techniques de soins infirmiers étant offert au Cégep de Saint-Jean-sur-Richelieu.

Amnistie internationale

C'est en 1961, que l'avocat britannique Peter Benenson lut un article au sujet de deux étudiants portugais condamnés à sept ans de prison pour avoir porté un toast à la liberté. Aussitôt, Benenson conçut l'idée d'une vaste campagne pour mobiliser l'opinion publique, pour ces prisonniers d'opinion. Il imagina que des individus, préoccupés par le respect des droits de la personne, pourraient «adopter» des prisonniers, communiqueraient avec leur famille, adresseraient des lettres aux autorités les détenant et surtout, tenteraient de faire savoir aux détenus que quelqu'un, quelque part, se préoccupait de leur sort.

Le 28 mai de la même année, «The Observer» grand quotidien londonien, fit paraître: «L'appel pour Amnistie 1961». Le lendemain, les plus grands journaux du monde emboîtèrent le pas et publièrent l'article de Benenson «Les prisonniers oubliés».

Des milliers de personnes répondirent à l'appel. Dès la fin de l'année, des groupes étaient formés dans une douzaine de pays. Un mouvement important était né, pour durer et s'amplifier: Amnistie internationale.

Depuis, ce mouvement n'a cessé de s'agrandir. Aujourd'hui, il a plus d'un demi-million de sympathisants répartis dans 150 pays et territoires. L'organisation a à son actif un budget de douze millions de dollars. En 1977, Amnistie internationale a reçu le prix Nobel de la Paix pour la promotion des Droits de l'homme.

Le but de cet article est de vous annoncer la création d'un groupe local d'Amnistie internationale à la polyvalente Chanoine Armand-Racicot. D'ici quelques jours, nous aurons les documents nécessaires pour commencer nos activités. Étant déjà une dizaine d'impliqué(e)s, nos portes sont ouvertes à tout intéressé. Pour plus d'information, vous pouvez consulter au niveau des étudiants, les deux préposées à la coordination du groupe: Julie Arseneault et Marcela Cid, ainsi que la professeure de morale, Diane Boudreau.

Martin Roy

Concours de sciences

Le concours des scientifiques du Québec a été proposé à tous les élèves de la polyvalente lors de la semaine des sciences. Plusieurs étudiants ont participé et ont répondu à des questions plutôt embarrassantes. Voici quelques exemples:

A) Fondateur du Jardin Botanique de Montréal
B) L'homme aux 100 vaccins
C) Première femme médecin spécialiste du Québec

Ou bien, il fallait tout simplement associer les champs d'activité à des scientifiques qui ont oeuvré au Québec. Et dire qui a écrit tel ou tel livre.

Les prix offerts étaient: trois magnifiques bouquins sur les sciences naturellement. Nos gagnants sont: 1re place: Stéphane Beaudry, 2e place: Mirella Szendrey, 3e place: Jean-Cederick Hamel.

Bravo à tous nos gagnants.

Chantal Tiernan

OUVERTURE OFFICIELLE

Le lundi 3 avril 1989
CONSULTATION EN NUTRITION

- Pour des informations sur une alimentation saine et équilibrée
- Pour un traitement plus particulier concernant:
- les problèmes de poids
- le diabète
- l'hypertension
- les lipides sanguins (gras) trop élevés
- etc

MARIE-CLAUDE FORTIN
Diététiste professionnelle



- membre de la corporation professionnelle des diététistes du Québec
- 2 membre de l'association des diététistes autonomes du Québec

Clinique médicale N.D.L
747, rue St-Jacques, Saint-Jean, 346-7020
Clinique médicale Iberville Ltée
715, boul d'Iberville, Iberville, 347-7557

VIDEO CASSETTE

COURS DE PEINTURE

- Accent sur le paysage et l'acrylique
- Pour débutants et intermédiaires

APPRENEZ À PEINDRE CHEZ VOUS grâce au **VIDÉO** qui permet de revoir votre cours et d'avancer à votre rythme pour atteindre des résultats surprenants.
JEAN-PAUL LÉGARÉ met ses techniques et ses secrets à votre portée. Il a enseigné la peinture, tenu de nombreuses expositions et est présent dans les galeries.
COURS EN 2 CASSETTES:
«A» Introduction, vers un style personnel, matériel d'art nécessaire, nature des couleurs, spectre des couleurs, palette de peintre: **80 MINUTES.**
«B» Harmonie des couleurs, composition du tableau, cadrage du sujet, perspective, ombre et lumière, paysage et dessin, **75 MINUTES.**

□ **CASSETTE «A», taxe incluse: 78,46$**
□ **CASSETTE «A + B», taxe incluse: 149,33$**
□ **VHS**
□ **BETA, Transport aux frais de l'acheteur.**

FAIRE PARVENIR VOTRE CHÈQUE OU MANDAT-POSTE À

Jean-Paul Legaré
PEINTRE DE LA LUMIÈRE

2788, boul. Liégeois, Sainte-Foy, Québec G1W 2A3 418-651-6886



Spécialiste de la relaxation
Hypnothérapeute
Psychothérapeute

stress - anxiété - insomnie - abus de tabac - phobies - «burn out» - problèmes d'ordre psychosomatique

Richard Rousseau, M. Sc.
maîtrise en service social de l'université de Montréal
72 A, rue Bouthillier, St-Jean-sur-Richelieu
POUR RENDEZ-VOUS: **346-5056**



Joyeuses Pâques à tous nos clients et amis

ALUMINIUM VACHON inc
Les Entreprises Ornementales N. V. Inc

30, rue Moreau
Suite 100
Saint-Luc

Nelson Vachon
Propriétaire
348-1707 - 349-3880

Joyeuses Pâques

LES
·HALLES·
ST JEAN

Les marchand(e)s et les employé(e)s des Halles Saint-Jean vous souhaitent, ainsi qu'à vos familles, une très joyeuses Fête de Pâques!

Nous vous invitons aussi à suivre de près l'ouverture prochaine des «Nouvelles Halles» prévue à la fin de mai 1989!



Nous vous remercions de votre patronage!

Votre marché public

145, boul. Saint-Joseph
Saint-Jean-sur-Richelieu
Tél.: 348-0935

FRUITERIE

L'avenue du potager

CÉLERI

pr. Floride no 1



33¢ ch

LAITUE BOSTON

pr. Californie no 1



3/99¢

CONCOMBRES ANGLAIS

(sans pépin)

pr. Ontario



2/99¢

BROCOLI

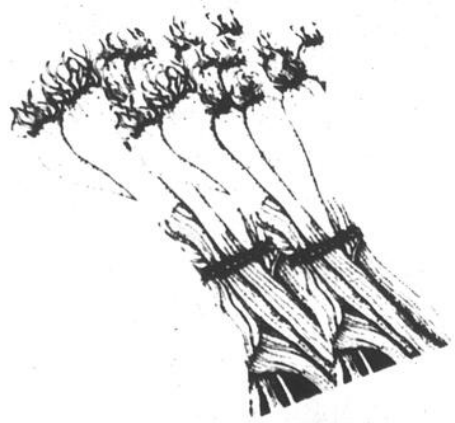
pr. Californie no 1



59¢ ch

ÉCHALOTES

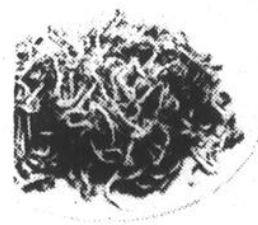
pr. Californie no 1



6/99¢

FÈVES GERMÉES

pr. Québec no 1



1,08$ kg

49¢ lb

RJE

LES HALLES ST JEAN

Joyeuses Pâques

KIWIS

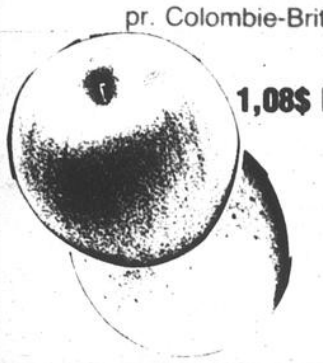
pr. Californie no 1



5/99¢

POMMES JAUNES

Délicieuses
pr. Colombie-Britannique no 1



1,08$ kg

49¢ lb

LIMETTES

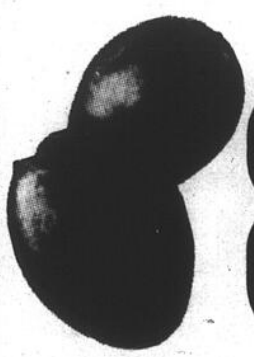
pr. Floride no 1



5/99¢

MANGUES

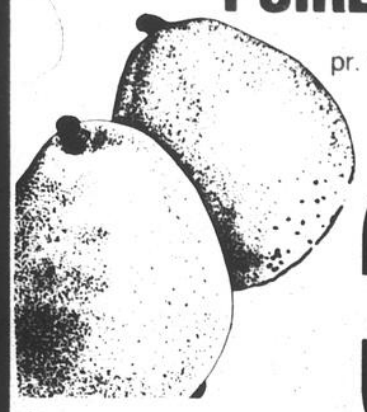
pr. Haïti no 1



89¢ ch

POIRES ANJOU

pr. E.-U. no 1



86¢ kg

39¢ lb

JAMBON FORÊT NOIRE

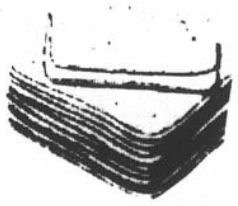


7,68$ kg

3.49 lb

POULET PRESSÉ

(Lesters)



3,06$ kg

1.39 lb

FROMAGE CHEDDAR

blanc ou jaune



6,58$ kg

2.99 lb

FROMAGE MOZZARELLA

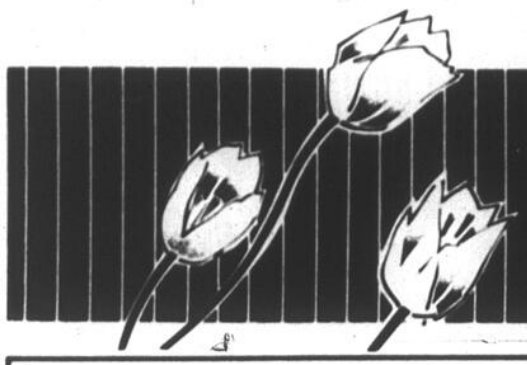


6,58$ kg

2.99 lb

La direction et le personnel vous souhaitent de Joyeuses Pâques!

145 boul. Saint-Joseph,
Saint-Jean-sur-Richelieu
Tél.: 349-3209



LES HALLES ST-JEAN

Joyeuses Pâques

Toute l'équipe vous remercie et vous offre ses meilleurs voeux pour Pâques





CRÉATIONS COIFFURES ENR.

HALLES

145, boul. Saint-Joseph, St-Jean-sur-Richelieu 348-8210



- Décorations de salles pour mariages et toutes autres occasions
- Livraison de bouquets de ballons
- Ballons pour Pâques

Spécial Pince-Garfield Rég. 5,99$ 4.50 ch

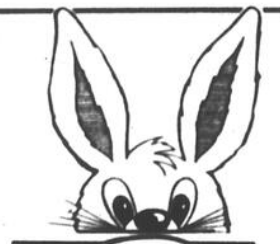


BOUTIQUE MIMI GI

Boutique de Cadeaux

HALLES

145, boul. Saint-Joseph, Saint-Jean-sur-Richelieu 349-4361



Les croustilles chips

Joyeuses Pâques!

Profitez des derniers jours pour faire vos provisions de croustilles pour Pâques!

Sac de croustilles
Format: 500 g
Toutes saveurs
Rég. 2,49$

Spécial 1.99

Ce spécial est valable du mercredi 22 mars au dimanche 26 mars

HALLES

145, boul. Saint-Joseph
Saint-Jean-sur-Richelieu

Tél.: 349-3349



Une petite tabagie qui vous rendra de grands services!

CENTRE DE VALIDATION loto-québec

Bureau de poste sur place Postes Canada

- Articles pour fumeurs
- Livres, revues, journaux
- Service de photocopies
- Service de finition de photos

HALLES

LA TABA-LOTO

145, boul. Saint-Joseph, Saint-Jean-sur-Richelieu



La Vieille Dépense

aliments en vrac

Son de blé 1,29$ kg **59¢ lb**

Riz brun 1,39$ kg **63¢ lb**

Mélasse 1,49$ kg **68¢ lb**

Maïs éclaté «rose» 5,99$ kg **2.72 lb**

Speciaux en vigueur
du mercredi au dimanche
jusqu'a epuisement
Variete - Service personnalise

145, boul. Saint-Joseph
Saint-Jean-sur-Richelieu
349-4520

Noix de grenoble en morceaux **3.18 lb** 6,99$ kg

Brisures de chocolat composé **1.36 lb** 2,99$ kg

Joyeuses Pâques!

LES HALLES ST JEAN

Joyeuses Pâques

Et que la fête continue...

RÔTI PARISIEN
partie de la fesse
Très tendre
Boeuf Canada A



6,59$ kg

2.99 lb

RÔTI À GOGO
porc et veau
Partie de la fesse
Un vrai délice



7.91$ kg

3.59 lb

GIGOT D'AGNEAU
frais
semi-désossé



8,80$ kg

3.99 lb

COQ-O-PORC
poitrine de poulet
avec filet de porc



11$ kg

4.99 lb

BOEUF POUR FONDUE CHINOISE
paquet 1 lb
Boeuf Canada A
Aussi disponibles
porc et poulet

11$ kg



4.99 lb

FESSE DE JAMBON
Coupée ou complète
avec couenne

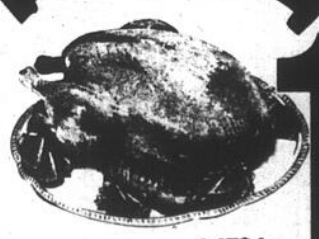
3,73$ kg



1.69 lb

POULET DE GRAIN
produit congelé

POULET DE GRAIN DE LA VALLÉE DU RICHELIEU



4,17$ kg

1.89 lb

SUPRÊME DE POULET
rég. ou cordon bleu

13,20$ kg



5.99 lb

BIFTECK MAÎTRE PIERRE
haut de ronde
Très tendre
Boeuf Canada A



11$ kg

4.99 lb

BOEUF HACHÉ MAIGRE
3,96$ kg **1.79** lb

BROCHETTE DE POULET
6-7 onces
2.28 ch.

BOEUF EN CUBES
pour bourguignon
Très tendre
7,29$ kg **3.29** lb

BIFTECK MINUTE
(délicatisé)
Boeuf Canada A
7,91$ kg **3.59** lb

Boucherie Pierre

145, boul. Saint-Joseph
St-Jean-sur-Richelieu
348-4993

LES HALLES ST JEAN

Belle chaque jour



Ghislaine Lemaire

Ses mains ont trahi l'évidence

À la pharmacie d'escompte, une dame au comptoir de cosmétique. Habillée au goût du jour, c'est-à-dire fourrure et bottes chics accompagnés de gants de couleur assortie, elle questionne. Son épiderme lui cause des soucis. Sa peau «tire» (probablement parce qu'elle est déshydratée), des zones de rougeurs envahissent par endroit son visage et son cou. Le visage présente quelques rides et ridules, mais sans plus!

Le dialogue s'établissant entre les deux femmes, j'observe la scène. Elle porte radieusement la quarantaine, notre cliente. Pourtant, un détail va trahir son âge. Détail qui peut sembler banal, à première vue, mais qui révélera quelque dix ans de plus au compte des quarante ans.

Quel indice a pu me permettre de déceler ce «petit coup de vieux?» Simple, lors du dialogue, en voulant examiner les produits suggérés, la dame s'est déganté. Les mains ont trahi l'évidence.

L'évidence de peu (ou pas) de soins, ni de protection lors des expositions solaires.

Des taches brunes parsemées, les articulations des os rougies par sans doute des travaux de ménage et la peau présentant l'aspect rèche de vieux parchemins.

Ces problèmes dus par suite de vieillissement, ne sont pas sans solution. Des soins apportés quotidiennement et intensivement aideront grandement. Ils rééquilibreront la déficience de corps gras, et atténueront les taches brunes qui couvrent le dos de la main.

J'attire votre attention, sur ces fameuses taches brunes que l'on appelle tache de vieillesse. Contrairement à l'opinion courante, qui veut que celles-ci soit dû à l'âge, c'est le soleil qui est le seul responsable de ce phénomène. Observer le pli du coude, il est moins «ridé» et on ne retrouve pas de ces taches. On peut rencontrer sur cette surface des taches de rousseur (éphélide) mais ce n'est pas synonyme de vieillesse.

Revenons à notre dame qui a négligé cette partie du corps. Pourtant, les mains sont une des zones du corps les plus visibles et les plus agressées. Elles sont sujettes au vieillissement prématuré pour plusieurs raisons:

- La peau sur la partie extérieure des mains est plus fine et comporte moins de glandes sébacées (responsable du taux de sécrétion des graisses). De ce fait, le film hydrolipidique qui assure la protection naturelle de l'épiderme est beaucoup plus vulnérable.
- Constamment agressé par (le vent, le froid, les détergents de toutes sortes, l'eau calcaire), l'épiderme se dessèche.
- Les radiations UVA et UVB favorisent l'apparition de taches pigmentaires révélatrices de l'âge.
- Le renouvellement cellulaire s'affaiblit.

Donc, la meilleure arme est un soin efficace et régulier. À débuter le plus tôt possible mais il faut se souvenir qu'il n'est jamais trop tard. Une crème à main de qualité est un soin anti-âge.

Anti-âge signifie protéger, conditionner et lutter contre le vieillissement. C'est un soin complet et la texture est de présentation fine et onctueuse. Donc pas de main «collante», gommeuse ou crémeuse.

Les propriétés hydratantes et émollientes assurent l'équilibre hydrique (eau) et maintiennent la souplesse de la peau. En plus, la stimulation du processus de renouvellement cellulaire apporte aux mains un rajeunissement remarquable. Souvent une crème de qualité possède un parfum discret.

■ Mode d'emploi

Pour un soin vraiment efficace, on suggère de l'utiliser le plus souvent possible. Lors de l'application, masser jusqu'à pénétration complète du produit (prenez note que cela ne demande pas des heures).

Pour améliorer l'efficacité du soin, faites pénétrer une noisette de crème par un modelage relaxant du dos et de la paume des mains. Insister ensuite sur les articulations de chaque doigt et terminer par un lissage très décongestionnant de l'extrémité des doigts jusqu'aux poignets.

Lorsque vous déposez sur votre visage une couche de masque, faites de même avec vos mains. Ensuite rincez à grande eau tiède et lotionner. Pour celles qui suivent des cures d'ampoules, déposez quelques gouttes sur les mains. Faites des effleurages que vous terminerez par une noisette de crème ou encore par le masque.

Tous ces soins sont fantastiques, mais si dans la vie de tous les jours, vous n'êtes pas attentive vous ne parviendrez pas à corriger ce problème.

D'abord pour les travaux ménagers, prenez l'habitude de porter des gants. Ramassez des dégâts, laver la robinetterie, cirer le plancher etc... (car les tâches ménagères sont multiples...), vous le constatez les détergents sont très puissants. C'est une question d'adaptation quoique ce n'est pas tout le monde qui y arrive. Certaines femmes et hommes ne peuvent se résoudre à travailler avec les gants.

Si vous devez vous nettoyer les mains plusieurs fois dans la journée (certaines professions n'ont guère le choix, pensons aux infirmières, esthéticiennes, dentistes, etc...) traînez dans votre poche, sac à mains, un tube de crème. Avec une crème anti-âge, vous ne serez pas dans l'obligation de déposer une quantité à chaque fois que vous aurez lavé vos mains.

Dernier point, l'hiver et le printemps lorsque vous ressentez le froid, portez des gants ou des mitaines mais ne sortez pas sans vous couvrir. Le froid peut conduire rapidement à des gerçures dues aux suites de fréquentes déshydratations. Si vous constatez des gerçures déposer un peu de crème sur vos mains avant d'enfiler vos gants. Si le problème ne se résoud pas, suivez les conseils énumérés plus haut. Vous pouvez aussi déposer de la crème à mains sur vos mains (avant d'aller dormir) et recouvrir de chaussette. Dans ce cas-ci il est peut-être préférable d'être seule ou encore célibataire! Mais c'est efficace (surtout pour les crevasses).

Pour toutes questions, vous pouvez me joindre chez: Bronz-image, 374 boul. Saint-Luc, Saint-Luc, 349-2744.

Bonne semaine et Joyeuses Pâques.

NOUVELLE ADRESSE

Le salon Yolanda est maintenant situé au 1005, boul. du Séminaire nord local 3 Saint-Jean-sur-Richelieu

348-6458



BOUCHERIE POUR VOUS INC.

au 727, rue Saint-Jacques, Saint-Jean-sur-Richelieu 347-4729

BOEUF CANADA CATEGORIE A-1 *Joyeuses Pâques*

Jambon picnic
M. Bonneau
SUPER-SPÉCIAL
89¢ lb
1,96$ kg

Jambon Toupie
fesse désossée et prête à servir
Super-spécial
1,89 lb
4,17$ kg

Rôti parisien
partie de la fesse
boeuf Canada cat. A-1
3,99 lb
8,80$ kg

Fromage canadien
jaune ou blanc
8,80$ kg
3,99 lb

Boeuf haché
maigre 85%
5 lb et plus
2,29 lb
5,05$ kg

Fondue chinoise au boeuf
3,99 lb
8,80$ kg

Longe de porc complète
(10 à 14 lb)
coupée et emballée à votre goût
1,89 lb
4,17$ kg

Cuisses de poulet avec dos
produit congelé
79¢ lb
1,74$ kg

Cubes de boeuf bourguignon
2,99 lb
6,59$ kg

BON APPÉTIT

CARTE DE CREDIT



Karole Lamer

Ce que vous pouvez ramener après un voyage à l'étranger

Revenu Canada, Douanes et Accise offre des renseignements au sujet des règlements relatifs à l'admission au Canada, en franchise, de biens appartenant à:
- des étudiants étrangers;
- des non-résidents;
- des immigrants;
- des étudiants canadiens revenant d'un séjour d'études à l'étranger et;
- des résidents revenant au Canada après une longue absence (au moins 1 an).

Le Ministre offre également des renseignements sur les exonérations accordées aux touristes qui importent des boissons alcoolisées, des cigarettes, et autres marchandises.

Tout résident du Canada revenant au pays après un séjour à l'étranger a droit à une «exemption personnelle» et peut rapporter avec lui, sans avoir à payer de droits de douane ni de taxes, des objets ne dépassant pas une certaine valeur.

Ce privilège s'applique également aux résidents temporaires du Canada et aux anciens résidents revenant au pays pour s'y établir.

La valeur des articles ne doit pas dépasser: $20 après une absence de 24 heures ou plus. (à l'exception des produits du tabac et des boissons alcoolisées). Une déclaration verbale est exigée. $100 après une absence de 48 heures ou plus. Une déclaration écrite est exigée. $300 après une absence de 7 jours ou plus. Une déclaration écrite est exigée.

L'exemption personnelle sur le tabac et les boissons alcooliques s'applique à partir d'une absence de 48 heures et plus et elle est la suivante:

Produit du tabac: 200 cigarettes et 50 cigares (ou cigarillos) et 0.91k (2 lb) de tabac. Il est possible d'en rapporter davantage en payant les droits et les taxes sur la quantité excédentaire.

Boissons alcoolisées: 1,1 litre (40 onces impériales) de vin ou de spiritueux ou 24 cannettes ou bouteilles de bière ou son équivalent (8,5 litres).

Si une personne dépasse son exemption personnelle, (sauf pour les articles faisant l'objet de restrictions) après une absence de 48 heures et plus, elle doit payer une taxe spéciale de 20% sur: les premiers $300 excédant les exemptions personnelles autorisées (de $100 et de $300); les premiers $300 de la valeur des marchandises si aucune exemption personnelle n'est réclamée.

Le taux de taxe spéciale s'applique uniquement sur les articles qui font partie des bagages du voyageur et ne comprend pas l'alcool et le tabac.

Il est à noter que les biens inclus dans «l'exemption personnelle» peuvent être envoyés séparément par courrier ou par un autre moyen de transport avant le retour au Canada.

Les biens rapportés en franchise de droits, et de taxes doivent servir à l'usage personnel ou domestique (souvenirs, cadeaux à des parents ou amis). L'exemption personnelle ne peut pas être mise en commun avec celle d'une autre personne ni transmise à un autre voyageur. Le tabac et les boissons alcoolisées doivent être dans les bagages à main ou dans les bagages enregistrés.

Cependant, il existe des restrictions concernant les armes à feu, les pièces pyrotechniques et les munitions et les marchandises soumises au contrôle d'importation. (Certains produits dont les vêtements, les chaussures, les sacs à main et autres produits textiles, les appareils de service, certains animaux dont les oiseaux, les reptiles, les poissons, les insectes et certaines variétés de plantes qui sont menacées de disparition).

Pour connaître les droits de douane et les taxes imposables ainsi que les restrictions d'importation sur des articles précis, il faut communiquer avec le bureau de douane le plus près. Avant de partir en voyage, renseignez-vous!

À la suite de l'adoption de l'Accord sur le libre-échange le 1er janvier 1989, les droits de douane sur certaines marchandises ont été éliminées immédiatement, tandis que sur d'autres, ils le seront progressivement d'ici le 1er janvier 1998. Si vous voulez déterminer les droits imposés sur une marchandise donnée, composez les numéros sans frais suivants: 1-800-267-6626 ou 1-800-463-4884

Pour connaître le bureau de douane le plus près de chez vous, vous pouvez contacter Communication-Québec au 346-6879 ou passez à nos bureaux situés au 245 rue Richelieu, à Saint-Jean-sur-Richelieu.

Vous cherchez une maison de confiance
au bon goût D'AUJOURD'HUI
Joyeuses pâques

Rôti de côtes
«rib rôti»
boeuf cat. A
5.99 lb
13,20$ kg

Gigot d'agneau
10,34$ kg
AGNEAU FRAIS DU QUÉBEC
4.69 lb
Le vrai agneau pascal

Rôti Parisien
«partie de la fesse»
boeuf cat. A
8,80$ kg
3.99 lb

Rôti de dinde
viande blanche
3.99 lb
8,80$ kg

NOUVEAU
Rôti d'Aujourd'hui
dinde et veau
tendre et savoureux
4.59 lb
10,12$ kg
Recette disponible en magasin
Deux viandes à teneur réduites en calorie

Jambon dans la fesse
prêt à servir
extra-maigre
4,83$ kg
2.19 lb

Bifteck Surlonge
«Boston»
boeuf cat. A
11,00$ kg
4.99 lb

Boeuf pour fondue chinoise
8,80$ kg
3.99 lb
Boeuf haché maigre environ 85%
5 lb et plus
5,06$ kg
boeuf frais seulement
2.29 lb

Barons d'agneau
«filet d'agneau roulé»
8.99 lb
19,82$ kg

Boeuf Wellington
Filet mignon
5 à 6 oz
Pâté de foie
Pâté feuilleté
boeuf cat. A
6.99 ch.

Filet de sole
8,80$ kg
3.99 lb
Darne de saumon
3.99 lb
8,80$ kg

Nous nous réservons le droit de limiter les quantités
La porte voisine du Bistro A.L. Van Houtte
A.L. VAN HOUTTE
BOUCHERIE
937, boul. du Séminaire
Saint-Jean-sur-Richelieu
349-5878
D'AUJOURD'HUI


Jean Côté
directeur des ventes
Voyez notre promotion spéciale
En page A-94
RICHELAIN
MERCURY
LINCOLN
410, rue Laberge
Saint-Jean-sur-Richelieu
359-0047

Le sens des quatre jours saints

Offices religieux des jours saints

■ **Notre-Dame-Auxiliatrice**

Jeudi 23 mars 19h30 messe de la Cène, présidée par Mgr Jacques Berthelet
Vendredi 24 mars 15h00 liturgie du Vendredi Saint présidée par Mgr J Berthelet
Samedi 25 mars 20h00 Veillée Pascale
Dimanche 26 mars 9h00, 10h30, midi

■ **Notre-Dame-de-Lourdes**

Jeudi 19h00 messe de la Cène
Vendredi 15h00 Chemin de Croix, 19h00 liturgie du Vendredi Saint
Samedi 20h00 Veillée Pascale
Dimanche 9h00, 10h30

■ **Sacré-Coeur**

Jeudi 19h30 messe de la Cène
Vendredi 15h00 liturgie du Vendredi Saint, 19h30 Chemin de Croix
Samedi 19h00 Veillée Pascale
Dimanche 9h30, 11h00, midi

■ **Saint-Athanase**

Jeudi 19h00 messe de la Cène
Vendredi 15h00 liturgie du Vendredi Saint, 19h00 Chemin de Croix
Samedi 19h00 Veillée Pascale
Dimanche 9h30, 11h30, 17h00

■ **Saint-Blaise**

Jeudi 20h00 messe de la Cène
Vendredi 15h00 liturgie du Vendredi Saint
Samedi 20h00 Veillée Pascale
Dimanche 11h00

■ **Saint-Edmond**

Jeudi 17h00 messe de la Cène, 19h00 messe de la Cène
Vendredi 15h00 liturgie du Vendredi Saint, 19h00 Chemin de Croix
Samedi 19h30 Veillée Pascale
Dimanche 8h30, 10h00, 11h30

■ **Saint-Eugène**

Jeudi 19h00 messe de la Cène
Vendredi 15h00 liturgie du Vendredi Saint, 19h00 Chemin de Croix
Samedi 21h00 Veillée Pascale
Dimanche 9h30, 11h00

■ **Saint-Gérard-Majella**

Jeudi 19h30 messe de la Cène
Vendredi 15h00 liturgie du Vendredi Saint, 19h30 Chemin de Croix et Absolution collective
Samedi 20h00 Veillée Pascale
Dimanche 9h00, 10h30

■ **Pa.ro Normandie**

Jeudi 19h30 messe de la Cène
Vendredi 15h00 liturgie du Vendredi Saint
Dimanche 10h30

■ **Résidence Beaulac**

Samedi 16h00 liturgie du Samedi Saint

■ **Résidence Ulysse**

Samedi 16h45 liturgie du Samedi Saint

■ **Résidence Berthier**

Samedi 17h00 liturgie du Samedi Saint

■ **Saint-Jean l'Évangéliste**

Jeudi 16h00 messe de la Cène, 19h00 Adoration
Vendredi 15h00 liturgie du Vendredi Saint, 19h00 Jeu de la Passion
Samedi 20h00 Veillée Pascale, présidée par Mgr J. Berthelet
Dimanche 9h30, 11h00 par Mgr J. Berthelet, 16h30

■ **Saint-Luc**

Jeudi 17h00 messe de la Cène, 19h00 messe spéciale au sous-sol préparée par Le Renouveau
Vendredi 15h00 liturgie du Vendredi Saint, 19h30 Chemin de Croix par l'ACLE
Samedi 19h00 Veillée Pascale avec baptêmes
Dimanche 9h00, 10h00, 11h00

■ **Saint-Lucien**

Jeudi 20h00 messe de la Cène
Vendredi 15h00 liturgie du Vendredi Saint, 19h30 Chemin de Croix
Samedi 20h00 Veillée Pascale
Dimanche 8h30, 10h15, 11h30

■ **Sainte-Marguerite-de-Blairfindie**

Jeudi 19h30 messe de la Cène
Vendredi 15h00 liturgie du Vendredi Saint
Samedi 19h30 Veillée Pascale
Dimanche 9h30, 11h00

■ **Saint-Noël-Chabanel**

Jeudi 19h00 messe de la Cène
Vendredi 15h00 liturgie du Vendredi Saint, 19h00 Chemin de Croix
Samedi 19h00 Veillée Pascale
Dimanche 9h00, 11h00

■ **Sainte-Thérèse-sur-Richelieu**

Jeudi 19h30 messe de la Cène
Vendredi 19h30 Chemin de Croix et liturgie du Vendredi Saint
Samedi 20h00 Veillée Pascale
Dimanche 10h30

■ **St. Thomas More** (église St James, angle Saint Georges et Jacques Cartier sud)

Jeudi 19h00 messe de la Cène
Vendredi 15h00 liturgie du Vendredi Saint
Samedi 20h00 Veillée Pascale
Dimanche 9h30

(OCS) La veille de sa mort, un jeudi soir, Jésus se mit à laver les pieds de ses disciples, après quoi il leur demanda: «Comprenez-vous ce que je vous ai fait?... Vous aussi, vous devez vous laver les pieds les uns aux autres».

Ce n'est pas une leçon facile. Elle nous interpelle tous. Le Jeudi saint nous rappelle notre responsabilité sociale. Se laver les pieds les uns aux autres, c'est se rendre service mutuellement; c'est lutter pour plus de justice dans nos milieux de vie. Se laver les pieds mutuellement, c'est s'occuper des sans-abri, c'est visiter les malades - pensons surtout à ceux qui sont atteints de maladies graves, de maladies mortelles -, c'est visiter les prisonniers.

«Ce que vous avez fait au plus petit d'entre les miens, c'est à moi que vous l'avez fait» avait dit Jésus. L'Eucharistie, que Jésus institue ce soir-là, n'est pas une récompense pour les bons, c'est une nourriture et un tonique pour mieux servir nos frères et soeurs. «La solidarité est une vertu chrétienne», affirmait récemment Jean-Paul II.

■ Toutes les croix du monde

Le Vendredi saint est un jour où le Seigneur nous invite à nous tenir debout, près de la croix, comme sa mère l'a fait. Alors que les Apôtres s'étaient enfuis, excepté Jean, elle, elle était restée là, solide dans la foi. Au milieu des ténèbres du Calvaire, Marie était une lumière, toujours constante dans son pèlerinage de foi.

Le Vendredi saint veut dire: «Chrétiens et chrétiennes, apprenez à vous tenir debout, près de la croix. Apprenez à vous tenir debout au pied de toutes les croix de ce monde. Il y en a dans votre quartier. Il y en a chez vos voisins. Il y en a, des croix, dans votre famille. Votre coeur est parsemé de croix.

Le Vendredi saint veut dire: Apprenez à vous tenir debout, soyez courageux, soyez optimistes. Comme Marie, soyez avec Jésus. Interrogez-vous sur la présence de Jésus dans votre vie. Avez-vous une foi à l'eau de rose ou est-elle enracinée, comme les fleurs qui poussent, près de la croix? Alors, Jésus vous donnera son Esprit. Il vous donnera sa force. Vous apporterez, dans votre milieu, les richesses ineffables du Coeur de Jésus.

Aujourd'hui, il faut répéter souvent: «Coeur sacré de Jésus, j'ai confiance en vous. Beaucoup d'autres m'ont laissé; d'autres m'ont trahi. Vous seul êtes resté mon meilleur ami, l'ami fidèle, à la vie, à la mort».

L'ombre de la croix est une lumière qui éclaire et qui réchauffe. Elle indique finalement le chemin du bonheur. Chemin de croix, chemin royal. La croix, c'est la clef de la porte du ciel.

■ Le jour du grand silence

Le Samedi saint, Jésus est au tombeau. La présence de Jésus n'est plus dans nos églises. C'est une journée de grand deuil. Tout est fini. Apparemment, la vie de Jésus se termine par un grand fiasco. Les Apôtres se sont enfuis. Les saintes femmes sont retournées chez elles. Dieu est mort. Quel désastre! C'est la fin d'un grand rêve généreux!

C'est cependant le jour où les chrétiens attendent dans l'espérance. C'est le jour où il faut renouveler notre espérance. C'est le jour de la conversation intérieure avec le Dieu caché. C'est un silence prometteur.

Quelque chose va se passer. «Détruisez ce temple, avait dit Jésus et je le relèverai en trois jours». Lorsque tout va mal et que «Dieu est mort» dans le tombeau de notre coeur, approchons-nous à sa Parole. Sa Passion est passée, mais sa Parole ne passera pas. Appuyés sur le roc de la Parole de Dieu, attendons avec espoir. Le jour se lèvera bientôt.

Ne sentez-vous pas déjà l'odeur des parfums? Les saintes femmes ne sont pas loin: elles se préparent à venir embaumer le corps de Jésus. Leur foi va de nouveau enfanter le Seigneur.

■ Les courses du jour de Pâques

Au matin de Pâques, Marie-Madeleine se rend au tombeau du Christ, mais le corps de Jésus n'y est plus! «Elle se mit donc à courir», raconte saint Jean. Elle court d'abord chez saint Pierre et chez saint Jean. Les deux Apôtres se mettent à courir. Le tombeau est vide. Décidément, cette nouvelle leur donne des ailes.

Le dimanche de Pâques est une course effrénée vers la joie. «Si le Christ n'est pas ressuscité, dit saint Paul, notre foi est vaine». Et voilà! le tombeau est vide. Le Christ est ressuscité. Notre foi est solide et notre joie, plus solide encore.

Le dimanche de Pâques, c'est la joie dans la foi. Joyeuses Pâques!

La joie est le premier fruit de l'amour. Jésus nous a tant aimés qu'Il est mort et ressuscité pour nous. Les misères de ce monde, elles passeront; les maladies de ce monde, elles guériront. Il est venu pour la vie, et la vie éternelle.

«Joyeuses Pâques!» veut dire: «À bas la mort! Vive la vie!» Joyeuses Pâques à chacun et à chacune de vous!

André-M. Cimichella, évêque auxiliaire à Montréal

DANS LE CALEPIN

Tout reprend vie au printemps et vous!

■ La sève monte dans les arbres ces temps-ci afin qu'une nouvelle croissance se manifeste. Il est peut-être temps pour toi et ton conjoint de vivre une expérience de croissance de couple.

Dans le calme, loin du bruit, loin de toutes les agressions quotidiennes, Rendez-Vous Croissance du Couple offre à tous ceux et celles qui voudraient vivre plus intensément leur vie à deux, à tous les couples qui n'ont plus le temps de se parler où qui ne savent plus où ils en sont, l'occasion de se rendre compte que le bonheur à deux est possible tout en respectant l'autonomie de chacun.

Qui, honnête avec lui-même peut refuser un rendez-vous qui fera monter cette sève d'amour afin d'être plus heureux. Cette opportunité t'es offerte les 7, 8, 9 avril 89, profitez-en. Pour plus d'informations communiquez avec Claudette et Serge Harbec au 293-7381 ou Mario et Thérèse Giugovaz au 346-6904.

24 mars: Marche du pardon

■ Marche du pardon du vendredi Saint dans les paroisses de Saint-Jean suivi de la Passion animée à la Cathédrale à 19h15.



SALAISON
CHAGNON
boucherie-charcuterie

Rôti de porc désossé
(partie du soc)
3,06$ kg
1.39 lb

Jambon Toupie
(fesse désossée)
3,90$ kg
1.77 lb

Bifteck boston
8,80$ kg
3.99 lb

Fondue chinoise
7,91$ kg
3.59 lb

Rôti parisien
(partie de la fesse)
7,91$ kg
3.59 lb

Escalopes de veau
14,53$ kg
6.59 lb

Poulet de grain
4,39$ kg
1.99 lb

204, rue Jean-Talon
Saint-Luc
348-6378

Ouverte le dimanche à partir du 19 mars

Ma boucherie de qualité...

"Oui! J'ai acheté une voiture de 380 000 000 $"



Expliquez tranquillement à l'incrédule que la Sonata est le produit de 5 années de recherche et que Hyundai a dépensé 380 000 000 $ pour livrer sa première Sonata. Il n'en fallait pas moins pour construire une grande voiture de luxe et la vendre au prix d'une compacte.

Puis dites-lui que la Sonata a plus d'espace intérieur que la Camry ou l'Accord...10 pieds cubes de plus ou à peu près l'espace qu'occupe un adulte. C'est autant que la Taurus ou la Sable!

Apprenez-lui ensuite que le moteur de la Sonata est plus gros que ceux de la Camry, de l'Accord et de la Mazda 626 : 2,4 litres, arbre à cames en tête, injection multipoint et de la puissance à revendre!

Enfin, essayez de lui faire comprendre que toutes ces caractéristiques de luxe sont **standard** : direction servo-assistée, colonne de direction inclinable, rétroviseurs extérieurs télécommandés, télécommande du coffre et du volet de réservoir, radio AM/FM stéréo avec lecteur de cassettes et 4 haut-parleurs, point d'ancrage de siège d'enfant... et j'en passe!

"Alors, dira l'incrédule, son **vrai** prix c'est quoi?" Au risque de faire rire de vous, vous devrez répondre : "Tu peux en avoir une pour 12 990 $"*.

Essayez la voiture de 380 000 000 $ chez votre concessionnaire Hyundai et contentez-vous... enfin!

HYUNDAI
Des voitures bien pensées.

SONATA

*P.D.S.F. Transport, immatriculation, préparation et taxes en sus. Consultez le concessionnaire pour connaître les frais de préparation et de transport

Les Automobiles Cloginor Inc.
359, rue Laberge
St-Jean-sur-Richelieu 348-6817

Hyundai s'implante chez nous pour mieux nous servir



Plusieurs demeures nobles sont ouvertes au public.

Des vacances en Angleterre pour découvrir la beauté de ses campagnes

La campagne anglaise n'est pas seulement belle, elle est aussi aristocratique. À son charme, s'ajoute sa distinction. Le paysage varié d'une région à une autre.

Pour nous Québécois, elle représente une note d'exotisme qui nous séduit. Notamment, par ses attrayantes chaumières, ces maisons sans prétention qui révèlent l'âme d'un pays et sa façon de vivre à une époque maintenant révolue.

C'est dans le sud, qu'on retrouve le plus de chaumières. Particulièrement dans le Dorset et surtout dans le Devon.



Les chaumières, un autre charme de la campagne anglaise.

Un circuit dans les campagnes du sud

Au sud, le Kent est un verger, donc particulièrement séduisant au printemps. Le Sussex fait penser à un immense parc aux pelouses semées d'arbres majestueux, avec, ici et là, des coins restés sauvages. Dans ce parc se dressent les South Downs, qui s'étirent avec ses collines, ses boisés et ses admirables villages anciens, tels Alfriston et Bramber.

Paisible comté agricole, riche en chaumières blanches coiffées de chaume, le Hampshire a pour capitale Winchester, dont la longue cathédrale aux tours carrées, entourée de verdure, résume quatre siècles de roman et de gothique.

On admire dans cette ville ancienne, de prestigieux édifices comme l'hospice de St. Cross. Le visiteur reçoit une ration de pain et de bière.

Près de la porte médiévale de Westgate, vous pourrez visiter le château normand, dont seules subsistent les ruines du Great Hall, avec la légendaire table du roi Arthur et de ses chevaliers.

Le pays de Sherlock Holmes

Passé le Dorset, où l'on plonge dans la magie envoûtante des tragiques romans de Thomas Hardy, on aborde par le Devon une des plus belles régions d'Angleterre, sa péninsule sud-ouest.

L'atmosphère est spéciale par son architecture qui a subi diverses influences. Sans parler des landes sauvages de Dartmoor où Sherlock Holmes résolut le mystère du Chien des Baskerville. Histoires et légendes romanesques d'un pays marin où s'illustrent jadis contrebandiers, pirates et hardis navigateurs.

C'est une région idéale pour un circuit automobile. Rien n'est plus attrayant que de suivre en voiture la côte découpée d'une presqu'île accidentée. Il est suggéré de faire ce circuit dans le sens des aiguilles d'une montre, pour avoir la mer du bon côté - la gauche en Grande-Bretagne!

Se loger à la campagne

L'hôtel de campagne anglais idéal est une ancienne résidence particulière. Qu'il soit tenu par son propriétaire ou par un hôtelier de métier, qui ont su conserver à la demeure, malgré sa nouvelle vocation, l'atmosphère et le cachet qui en faisaient le charme, ses pensionnaires ont l'illusion d'être les hôtes de quelque gentilhomme campagnard. Plutôt que de simples clients. L'accueil est toujours chaleureux.

Il y a aussi les stately homes, ces demeures de l'aristocratie anglaise que leurs propriétaires ruinés par d'écrasants droits de succession, ont ouverts au public à un prix modique.



Le Devon est une région idéale pour un circuit automobile.

Pour les amateurs de plein air et les sportifs

Les amateurs de camping et de caravaning trouveront partout en Grande-Bretagne des terrains admirablement équipés, avec magasins d'alimentation, restaurants ou clubs.

Les auberges de jeunesse sont, elles aussi, des modèles du genre. Malgré leur nom, elles sont interdites aux moins de cinq ans, mais ouvertes aux centenaires. Il n'est pas rare d'y rencontrer des gens de tous les âges.

Judicieusement échelonnées sur les itinéraires touristiques, les auberges de jeunesse — fermes, cottages, moulins ou châteaux — ne sont pas des lieux bruyants, mais des endroits pour se reposer.

Randonnées à cheval

L'Association des auberges de jeunesse organise pour les amateurs d'équitation des vacances à cheval d'une semaine dans l'Exmoor (Somerset). De plus, le poney-trekking connaît une vogue extraordinaire depuis quelques années.

Il existe aujourd'hui 80 centres dans les régions les plus propices aux promenades à dos de poney, Highlands d'Écosse, pays de Galles, pays des Lacs, Yorkshire, etc. Le cavalier doit prendre soin lui-même de sa monture, la nourrir, l'abreuver et l'étriller. C'est un moyen idéal de goûter la beauté de paysages sauvages, soit par de courtes promenades, ou des randonnées de plusieurs jours.

La psychologie d'aujourd'hui –



Georges-Henri Arenstein, psychologue

Qu'est-ce qui mène à l'intimité de deux êtres?

Être en relation amoureuse, c'est créer quelque chose de neuf.

Les gens ne sont jamais «faits» l'un pour l'autre! Personne n'est taillé sur mesure pour faire notre affaire. Le conjoint ou la conjointe que l'on aime est toujours excitant sur certains produits et contrariant sur d'autres.

Selon notre humeur, la nôtre, à nous, et à nous seul, il arrive que les premiers points nous frappent, ou les derniers.

Ce qui est pénible à ce moment, c'est la tendance à dramatiser. Parce que l'atmosphère se tiédit, ou se refroidit, même, on s'imagine trop facilement que tout est fini.

Non, on ne reçoit pas toujours l'amour qu'on voudrait des gens qu'on voudrait. Et alors? Voilà l'occasion de se traiter soi-même, et les autres avec indulgence, d'admettre ses limites, et celles des autres. Voilà aussi l'occasion de se fixer des préférences au lieu des exigences; des préférences plus modestes, donc plus conformes à la réalité.

Comme la mort fait partie de la vie, la douleur fait partie du plaisir, le conflit fait partie de l'amour, la solitude fait partie de toute relation.

Observez bien les polarités: chaque moment d'amour tire sa saveur de son alternance avec des moments de solitude. C'est l'alternance balancée de contact et de retrait qui établit le continuum.

Avoir peur de soi? Il n'y a pas tant de danger que ça en soi-même!

Trouver sa sécurité en l'autre? Il n'y a pas tant de sécurité que ça chez la personne aimée!

L'autre ne cessera jamais d'être une personne qui s'appartient, qui nous échappe, qui demeure relativement imprévisible, qui peut tour à tour nous aimer, nous haïr, nous critiquer, nous admirer, nous abandonner, nous envahir. La communication n'y changera rien!

Dans la chronique de la semaine passée, j'ai fait allusion au partage intime entre partenaires. J'ai ajouté que ce n'est pas grâce à la communication que cela peut se faire de façon satisfaisante. Plusieurs lecteurs m'ont appelé pour affirmer que c'était grâce à la sexualité qu'ils y étaient parvenus.

La sexualité mène à l'intimité sexuelle. La communication mène à l'intimité des cerveaux. Mais qu'est-ce qui mène donc à l'intimité de deux êtres? Je vous invite à réfléchir à cette question.

Pour des questions d'intérêt général, vous pouvez m'écrire à la B.P. 64, Saint-Jean J3B 6Z1.

Magasinez comparez et voyagez avec



Super-spéciaux de fin de saison
Ces prix incluent: avion, hebergement et transfert

		1 sem.	2 sem.
Cancun	Hôtel 4 étoiles	399$*	
Acapulco	À votre choix	1 ou 2 sem	299$*
Margarita	Condo supérieur		549$*
Rép. Dom.	3 repas/jour style Club tous les sports	539$*	639$*
Carthagène	Super Club De Cameron - départ entre 29 avril et 17 juin	489$	639$*
	- départ du 15 juillet (assurance maladie gratuite)		849$*


Johanne

AUCUNE CARTE DE MEMBRE REQUISE
ET PLUSIEURS AUTRES SPÉCIAUX
Spéciaux de dernière minute jusqu'à 50% en tout temps

Johanne et Sandra
349-1255 - 349-4182
Monique: 348-6324
95, rue Lemay, St-Luc J0J 2A0

HEURES D'OUVERTURE
lundi au vendredi: 9h à 21h
samedi: 10h à 16h

* Taxes et frais de service en sus

Nous acceptons les cartes de crédit, les chèques personnels

25 ETE 89 SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU

151 082



LA VIE... C'EST UNE AFFAIRE DE COEUR



440 OUEST, BOUL. RENÉ-LÉVESQUE
SUITE 1401, MONTRÉAL, QUÉBEC H2Z 1V7
(514) 871-1551

MESSAGE
de sécurité routière



Les rétroviseurs latéraux sont très importants dans la conduite d'un véhicule. Orientez les pour obtenir le plus grand champ visuel possible à l'arrière et sur les côtés de votre véhicule.

Avant chaque manœuvre, regardez toujours dans vos rétroviseurs et roulez en toute sécurité.

Votre guide Paul Laforest



Les Îles de la Madeleine
Les Maritimes
(14 jours)
du 25 juin au 8 juillet 1989

Baie James, Abitibi
(7 jours)
du 15 au 21 juillet 1989

Îles de Mingan, Île d'Anticosti
(8 jours)
du 26 juillet au 1er août 1989

Les Gorges de la rivière La Malbaie
La Roche Pleureuse: Île-aux-Coudres
(4 jours)
du 25 au 28 août 1989

Une invitation de Paul Laforest et Club Voyages Eden

RENSEIGNEMENTS:
348-5984
346-8415

Agence de Voyages Sears

Exclusivité Sears

VOYAGEZ EN EUROPE... SANS SOUCI!

LE GRAND TOUR D'EUROPE

Laissez-vous tenter et venez explorer avec nous... les plus grandes villes et admirer les paysages les plus spectaculaires de la HOLLANDE, L'ALLEMAGNE, LA FRANCE, LA SUISSE, L'AUTRICHE, L'ITALIE...

Un séjour de 24 jours qui vous fera découvrir les innombrables richesses de ces pays européens.

24 jours de grand confort

2999$* par personne occ. double

DÉPARTS EXCLUSIFS!
14 JUILLET,
16 & 23 SEPTEMBRE 1989

RÉSERVEZ DÈS AUJOURD'HUI

BONI ADHÉREZ AU CLUB SEARS... GAGNEZ DES POINTS... OBTENEZ DES BONS D'ACHAT... applicables à des achats de marchandise ou voyage... adhésion gratuite... demandez-nous les détails.

Tout ceci est inclus :
- Vol aller-retour de Montréal à Amsterdam avec KLM
- Repas, boissons et film gratuits en vol
- Circuit à bord d'un autocar de luxe climatisé avec toilette
- Hébergement dans des hôtels Grand Confort et Première Classe avec salle de bains privée
- Petit déjeuner continental tous les jours
- Dîner de bienvenue
- Dîner d'au revoir
- Tour de ville des villes principales
- Services d'un guide accompagnateur professionnel et polyglotte
- Services d'un(e) représentant(e) Esprit à Amsterdam
- Pourboires au personnel des hôtels
- Neuf (9) dîners table d'hôte
- Dîner dans le village d'Eze
- Croisière sur le Rhin
- Dégustation de vin
- Excursion à Monte Carlo
- Excursion à St-Paul de Vence
- Entrée au Vatican
- Visite d'une parfumerie à Grasse
- Entrée au musée du Louvre

* Supplément occupation simple 730 $

Carrefour Richelieu 349-2393

NOUS VOUS CONSEILLONS DE PROTÉGER VOS VACANCES AVEC L'ASSURANCE LE VOYAGEUR!

Tous les prix sont donnés par personne et basés sur une occupation double, sauf sur avis contraire. Les prix et dates indiqués sont ceux offerts au moment de mettre sous presse et sont sujets à changements sans préavis. Les prix peuvent changer selon la date de départ, l'hébergement choisi. Les voyages sont sujets aux modalités et conditions contenues dans la brochure du fournisseur. Les prix ne comprennent pas les taxes d'aéroport, hôtel et frais de service et toutes dépenses de nature personnelle. Ces offres ne sont pas valables en conjonction avec d'autres offres ou rabais sur réservations antérieures, proposés par d'autres fournisseurs ou Agence de voyages Sears. © Copyright Canada 1985, Sears Canada Inc. Toute reproduction sans le consentement écrit de Sears Canada Inc. est interdite. NOTE AUX VOYAGEURS: Les voyageurs doivent savoir que différents niveaux, modes de vie, coutumes et conditions, en regard à l'approvisionnement des utilités, services et hébergement, peuvent exister en dehors du Canada.

SEARS
vous en avez pour votre argent...et plus

Détenteur d'un permis du Québec


GISÈLE PAPIN, PROPR.

La France en fête...

PARIS TOUT L'ÉTÉ 398$ (+ taxes)

Mai, juin, août, départ les mercredis
Juillet départ les mardis
Il faut réserver votre place avant la fin avril 1989 (Places limitées)

Les Voyages En Vol ENR
347-7707
permis du Québec no 700721
95, rue Frontenac, Saint-Jean-sur-Richelieu

Le coin du lecteur

Dans le cadre du programme de lecture, des élèves de 2e secondaire ont particulièrement apprécié certains romans de Denis Côté. Ils ont produit le résumé de deux de ses romans en espérant vous donner le goût de les lire à votre tour.

L'écrivain Denis Côté sera parmi nous lors de la Quinzaine Culturelle et rencontrera les élèves de 2e secondaire.

L'Invisible Puissance

■ Quatre personnages principaux attirent l'attention dans le récit: Nicolas St-Laurent, sa soeur Hélène, le chanteur John Goodman et la vedette de rock Anais.

Nicolas est le vendeur dans un magasin de disques. Sa passion, c'est la musique. Il adore écouter les disques de John Goodman et essaie d'en jouer sur sa guitare. Hélène, la soeur de Nicolas, a 18 ans. Elle est étudiante au Cégep. Pour remédier à ses échecs, elle est obligée de suivre des cours d'été. John Goodman chante la paix pour dire non aux catastrophes nucléaires. Il est assassiné par une psychopathe devant l'hôtel le Reine-Elizabeth. Anais a 23 ans. Elle est la plus grande vedette rock du Québec.

Après la mort de John Goodman, Nicolas entra dans la communauté de l'église Balthazar. Il dut subir quelques épreuves. À sa dernière, le grand chef de l'église Ganymède, lui confia alors une mission: tuer Anais. Nicolas refusa.

L'Invisible Puissance envoya alors un tueur pour exécuter Nicolas. C'était sa propre soeur, Hélène, qui faisait partie, elle aussi, de la société secrète. Hélène tira à deux reprises sur Nicolas qui fut miraculeusement sauvé par sa guitare. Le lendemain matin, Nicolas informa la police de ce qu'il se passait dans l'Invisible Puissance. Le ministre de la justice ordonna une enquête la plus discrète possible sur cette secte.

Marie-Ève Cournoyer
et Sébastien Pothier

Nocturnes pour Jessie

■ Hendrix, 17 ans, emprisonné depuis deux ans, avait été condamné à la peine maximale pour le meurtre d'un policier. Il s'est fait trancher les deux bras le soir de son arrestation.

Jessie, lui, avait seize ans. Il partageait la même cellule que Hendrix. Il est le leader de l'atelier de perfectionnement en électronique. Il dissimulait sous ses vêtements des pièces électroniques qu'il apportait dans sa cellule. Grâce à ces pièces, il a pu s'évader avec Hendrix. Ils vivaient retirés dans les égouts pour ne pas se faire attraper par les juvénos (les policiers).

L'objectif de Jessie, c'était de fabriquer une main électronique à Hendrix pour lui permettre de jouer de la guitare.

Ariane est une magicienne que Jessie et Hendrix ont rencontrée sur le trottoir en train de faire des tours de magie. Ariane rêve d'aller dans un monde imaginaire qu'elle appelait Mirlande.

À la fin, Hendrix s'est fait tuer par un groupe de drogués. Jessie, lui, devenu ami intime à Ariane, l'a retrouvée dans un coffre pour rejoindre Mirlande, ce pays de rêve où tout est parfait.

Kathleen Dufour

Du grand théâtre

C'est à un spectacle de très grande qualité qu'ont eu droit les amateurs de théâtre qui s'étaient donné rendez-vous à l'auditorium de la polyvalente Marcel-Landry pour assister au spectacle d'Albert Millaire, «Coeurs Tendres, Coeurs Durs, Coeurs Nobles», samedi le 11 mars 89.

C'est sur une scène dénudée de décors, à l'aide de quelques accessoires seulement, que ce grand comédien nous fait découvrir ou redécouvrir, par des extraits de pièces, les grands classiques du théâtre. Millaire y va de comparaison pour nous démontrer que, malgré les âges, les grandes valeurs, les thèmes universels, ne sont pas passés de mode.

Dans ce spectacle, réunissant Shakespeare, Corneille, Molière, Racine, pour ne nommer que ceux-là, Millaire, seul sur scène étale son immense talent, empruntant la peau de Cyrano, de Néron ou de Rodrigue avec une facilité déconcertante.

À la fin de cette soirée, la foule enthousiaste en redemande et Millaire revient avec la fable de La Fontaine, «Le Renard et le Corbeau», dite avec une conviction dont seul un grand comédien est capable.

Bref, une soirée inoubliable.

Yanic Roy et
Steve Côté

Subvention appréciée

Dernièrement, M. André Larose, président du Club Optimiste du Mont Saint-Grégoire était de passage à la polyvalente Marcel-Landry.

M. Larose a profité de cette occasion pour remettre à Mme Lucienne B. Perreault, directrice de la polyvalente, un chèque de $600, représentant la généreuse subvention du Club Optimiste du Mont Saint-Grégoire.

Cette aide financière permettra la réalisation d'activités culturelles et sportives.

Encore une fois, merci au Club Optimiste de Mont Saint-Grégoire pour votre belle participation.



M. André Larose, président du Club Optimiste de Mont Saint-Grégoire, remettant un chèque de $600 à Mme Lucienne B. Perreault, directrice de la polyvalente Marcel-Landry.

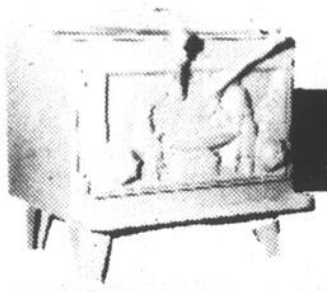
Être amoureux

Être amoureux
c'est être deux
et se sentir heureux

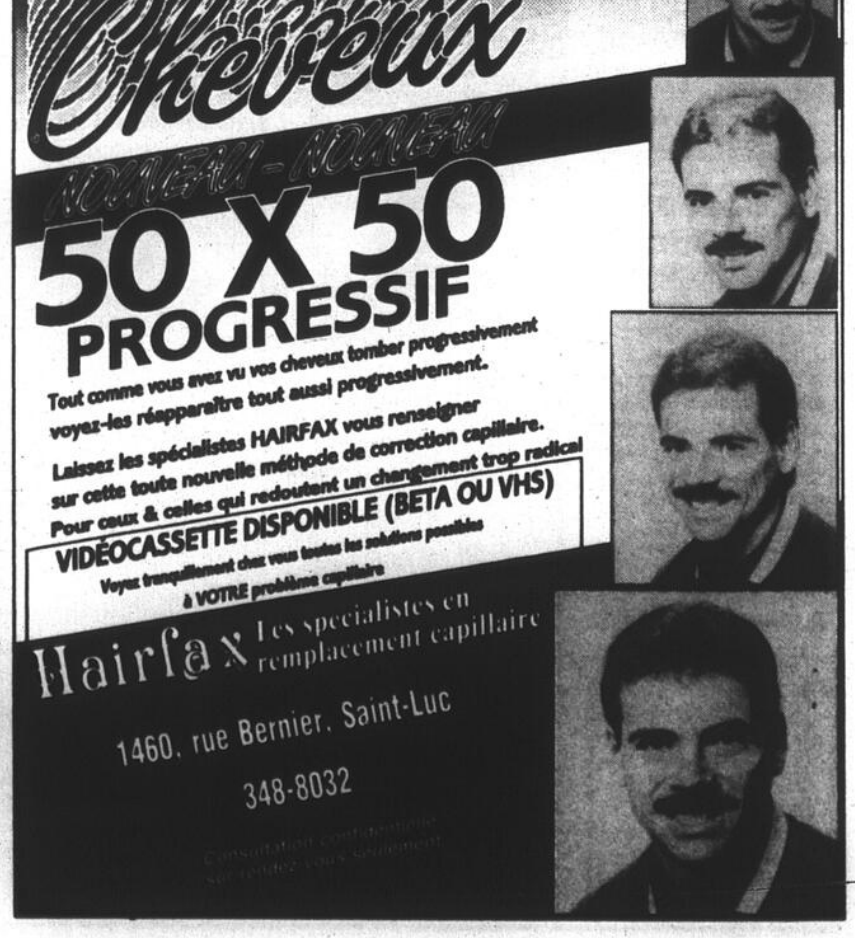
Être amoureux
c'est se répéter que l'on est chanceux
d'être deux

C'est aller main dans la main
en pensant à ce qu'on fera le lendemain
tout en sachant
que c'est peu important
puisque l'on sera toujours deux

Manon Roy
2e sec.

Poêle à combustion lente
• fabrication acier 1/4 po
• capacité de chauffage 2400 pi carrés
• 8 modèles acceptés par les assureurs du Québec
• garantie 5 ans
• portes en fonte moulée

SPÉCIAL 345$ valeur 749$
35% de rabais sur gamme complète de cheminées
MICHEL LESAGE
234 A, rue Ridge, Saint-Bernard de Lacolle
(sortie 6, autoroute 15)
FUSION ENR. 246-2851

C•E•N•T•R•E de relaxation
Nicole Pépin-Bombardier Enr.
Joyeuses Pâques
P.S.: nous serons fermés le dimanche de Pâques
HEURES D'OUVERTURE: de 10 h à 23 h 7 jours/semaine
SERVICES OFFERTS: bain flottant, bain tourbillon, lit solaire
CONSULTANTE EN: spiralogie, polarité, massage suédois
76, rue Saint-Paul
Saint-Jean-sur-Richelieu
359-0808



Chronique des aînés

Voyages FADOQ pour les aînés

La Fédération de l'Âge d'Or du Québec innove en lançant ses voyages FADOQ 89, en ce sens qu'elle offre plus de vingt voyages différents à travers le Québec, le Canada, les États-Unis et l'Europe durant l'année 1989 dans une perspective unique de service avant tout à ses membres et aux aînés en général, et non pas pour chercher de l'autofinancement pour les clubs, les conseils régionaux et la FADOQ elle-même.

De plus, la Fédération entend aider les préretraités et retraités à bien choisir, planifier et acheter leurs voyages en s'adressant aux professionnels en ce domaine que sont les agences de voyages.

Voilà pourquoi la Fédération a mis sur pied un réseau de vente en accréditant 135 agences aux quatre coins du Québec, de façon à ce que les aînés puissent avoir un accès plus direct et plus facile à leur portée, en allant voir une agence près de chez eux qui sera identifiée par une petite enseigne-décalque dans sa vitrine: «Agence accréditée - Voyages FADOQ 1989» avec le logo de la Fédération.

En choisissant également de transiger non plus avec un seul, mais avec six voyagistes (grossistes en voyage) selon leurs spécialités respectives, la Fédération offre une plus grande variété avec beaucoup de qualité et ne se borne plus à un partenaire exclusif

En cours d'année, avant la fin de 89, la Fédération organisera un grand ralliement de tous les voyageurs qui auront pris part à ce programme. Il sera aussi demandé à chaque voyageur de remplir à son retour un questionnaire sur son degré de satisfaction.

Cela dit, les personnes qui voudraient en savoir davantage sur cette nouveauté de même sur la liste des agences de voyages participantes sont invitées à communiquer avec la Fédération de l'Âge d'Or du Québec, dont les bureaux sont situés au 4545, Avenue Pierre-de-Coubertin, à Montréal. Le numéro de téléphone à composer est le (514) 252-3017.

Sexo-santé



Gisèle Lamarre

Quelques mots sur la sodomie

Plusieurs d'entre vous pensent déjà en voyant le mot sodomie que c'est un acte contre nature voir même un acte pervers, sale. Pourtant, bon nombre de couples hétérosexuels s'adonnent à cette pratique sans pour autant être des personnes présentant des troubles de comportement.

D'ailleurs peut-être bien que certains de vos amis la pratique sans que vous puissiez vous en douter.

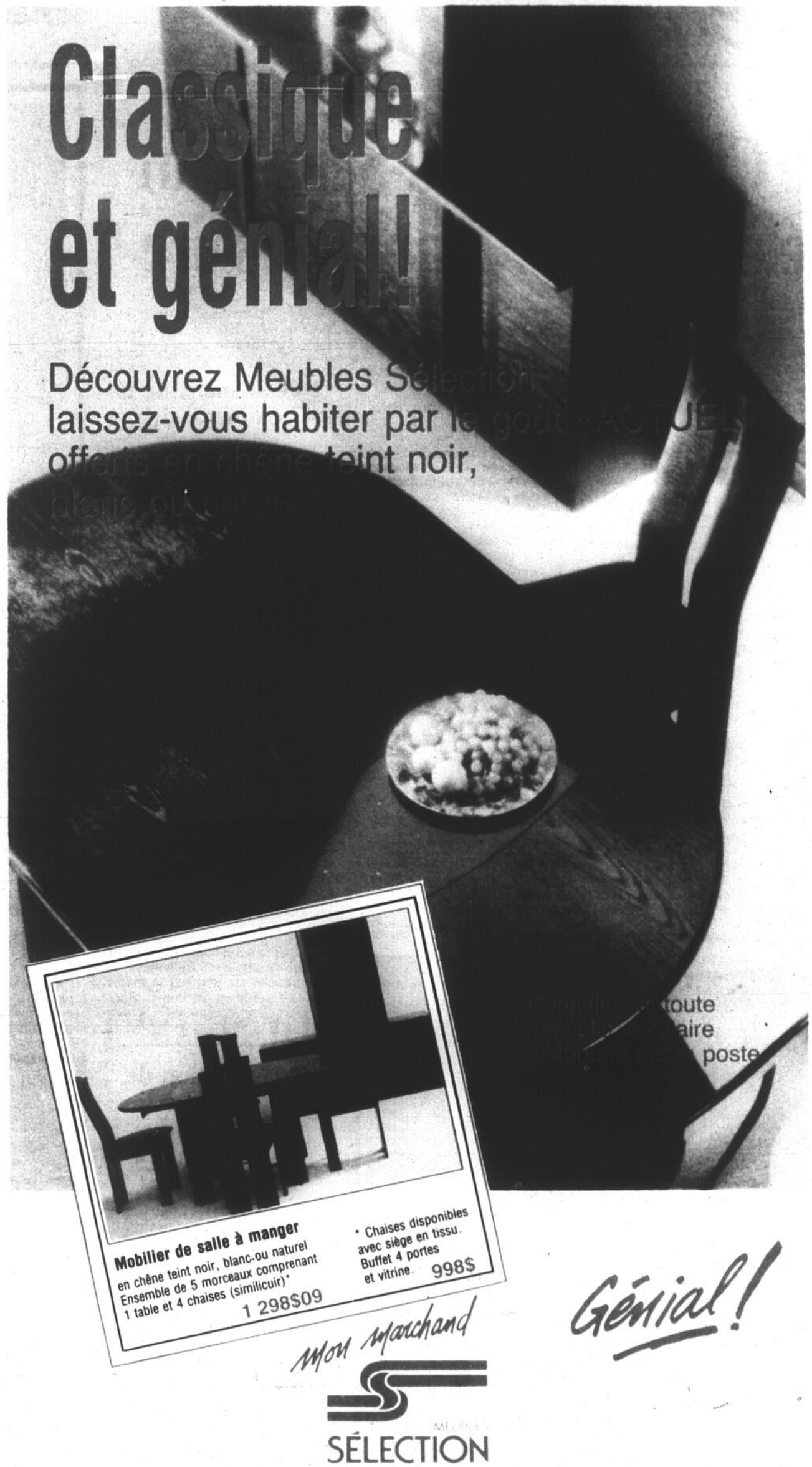
Même si la sodomie demeure un acte tout à fait «normal» il importe de prendre quelques précautions d'hygiène dans sa pratique.

Par exemple, il est important après une pénétration anale, de ne pas pénétrer dans le vagin, sauf si vous allez vous laver. La raison est qu'à l'intérieur du rectum il existe des germes qui peuvent être dangereux pour l'équilibre du vagin. Ceci vaut aussi pour les doigts. Il serait peut-être préférable, afin d'éviter les infections d'utiliser pour la pénétration anale, un condom.

Aussi la fréquence de la pénétration anale ne doit pas être trop élevée car le sphincter anal peut s'agrandir et risque de provoquer des pertes spontanées de matières fécales.

Les relations anales rendent nécessaires l'emploi d'un minimum de précautions afin d'éviter les douleurs, surtout lors des premières expériences. Utiliser du lubrifiant (vendu en pharmacie, Lubafax ou K-Y). La pénétration doit être lente et progressive afin de ne pas déchirer l'anus.

Pour consultation sur rendez-vous seulement: 358-5029.



Le Club Richelieu-Saint-Jean célèbre son 40e anniversaire

Le Club Richelieu-Saint-Jean célèbre cette année son 40e anniversaire. Il a tenu son premier souper le 22 mars 1949, au V-41, sur la rue Champlain. Fernando Breux avait alors invité treize de ses amis de Saint-Jean et d'Iberville, à se joindre à une dizaine de membres du Richelieu-Montréal.

Daniel Simard



Jean-Philippe Toupin était présent. Il fait toujours partie du club, même s'il est moins actif depuis quelques années. Président du Richelieu-Saint-Jean en 1950, il a occupé le même poste à la Société-Richelieu, en 1955.

Premier souper:le 22 mars 1949 au V-41

Pour souligner sa contribution exceptionnelle au mouvement, a révélé Yves Bégnoche, président du club, monsieur Toupin sera honoré de façon particulière, à l'occasion du souper-anniversaire qui aura lieu ce soir, le 22 mars.

À la même occasion, il dévoilera la maquette du monument Richelieu qui sera érigé à Saint-Jean. Les noms des 40 premiers présidents du club seront inscrits sur une plaque commémorative.

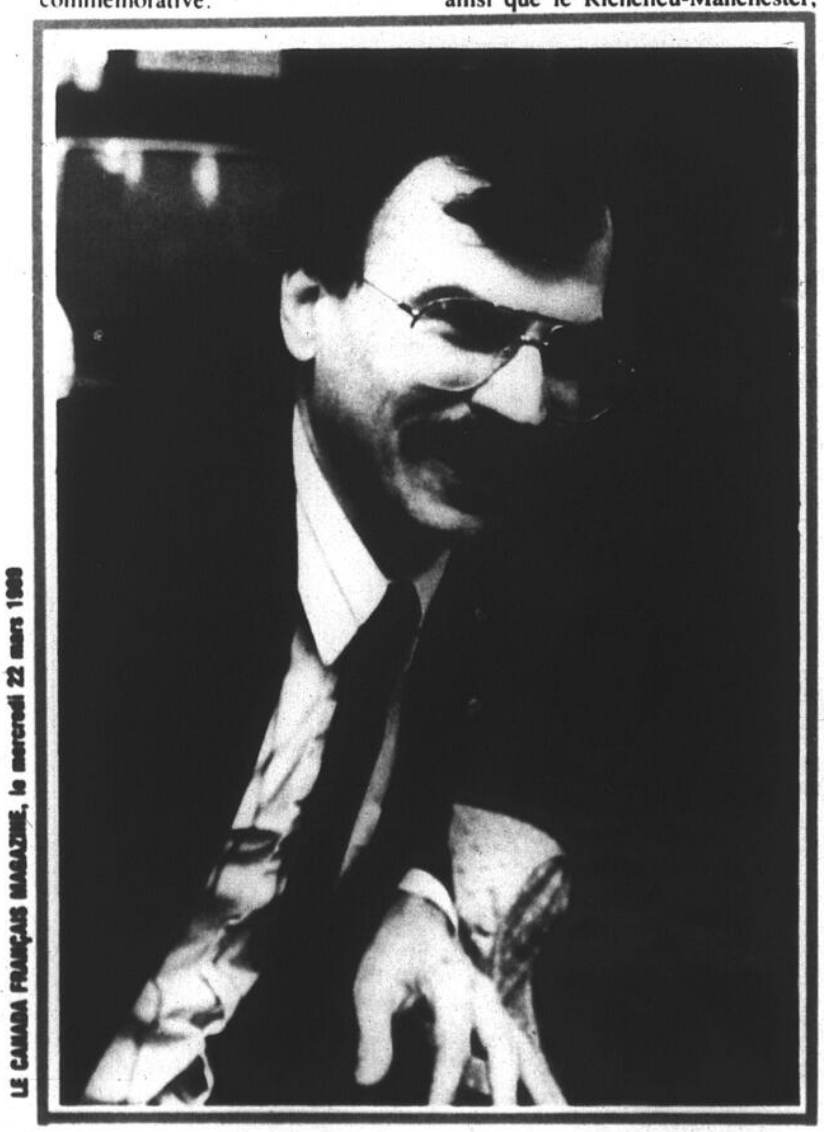
«Par ce geste, a fait observer Yves Bégnoche, nous voulons rappeler le rôle joué par le Richelieu. Sans parler de l'influence qu'il a eue sur le plan social depuis sa fondation».

Pour un, compte tenu de son implication personnelle et des postes qu'il a occupés, Jean-Philippe Toupin peut en témoigner. Tout comme le président actuel, d'ailleurs.

Il a vu évoluer le mouvement. Le club de Saint-Jean a été le 27e à joindre les rangs de la Société-Richelieu qui en compte aujourd'hui environ 300. Sa dimension internationale, d'où son appellation Richelieu-International depuis le milieu des années cinquante, lui vient d'ici.

Jean-Philippe Toupin, honoré de façon particulière

Un groupe de Saint-Jean, ayant à sa tête Jean-Philippe Toupin, a participé à la fondation du premier club à l'extérieur du Canada. C'est ainsi que le Richelieu-Manchester, au New Hampshire, a vu le jour, fort de l'appui des associations franco-américaines.



En juin, Yves Bégnoche terminera son année à la présidence. Il est membre du club depuis 1980.

Dévoilement de la maquette du monument Richelieu

Si les modes de financement du Richelieu-Saint-Jean sont différents de ceux qu'ont connus les premiers membres, notamment avec le tirage «Le Renfort», son implication sociale s'est également diversifée. Elle a pris des formes différentes, suite aux changements qu'a connus la société québécoise avec l'apparition de nouveaux besoins.

«Toutefois, ainsi que le souligne Yves Bégnoche, les objectifs du club demeurent les mêmes: l'aide à l'enfance et l'épanouissement personnel de ses membres».

À ce chapitre, avec sa pièce de théâtre, Saint-Jean a innové. Malgré la somme énorme de travail qu'exige la préparation d'un tel spectacle, le Richelieu-Saint-Jean a tenu le coup depuis 16 ans. Les 1 et 2 avril, il présentera «Le Temps d'une poire», de Jean Barbeau, à l'auditorium du Cégep. Comme c'est le cas depuis les débuts, tous les rôles sont tenus par les membres du club ou par leur épouse.

Malgré toutes les initiatives qui ont été prises au cours des années, le souper hebdomadaire demeure au centre de la vie Richelieu. Le déroulement est toujours le même, avec un conférencier-invité. Règle générale, une personnalité de marque.

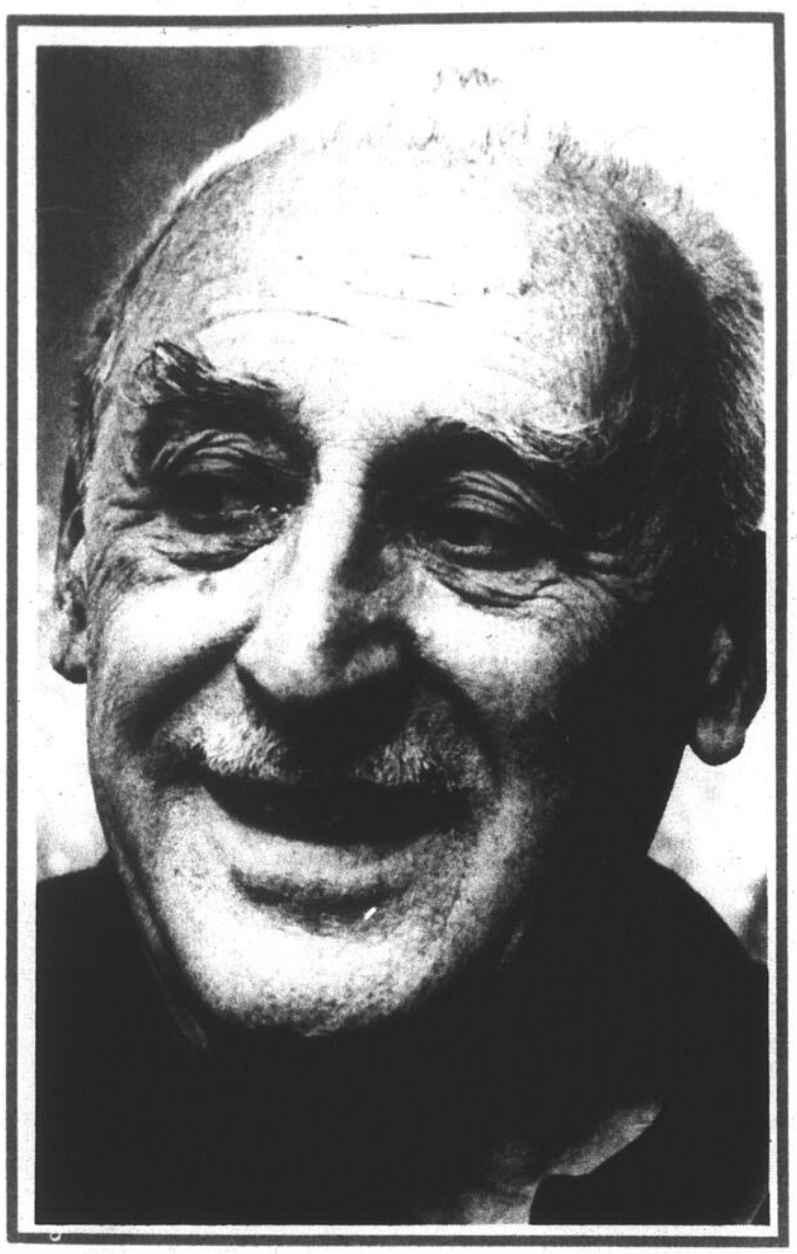
Participation de Saint-Jean à la fondation du premier club à l'extérieur du Canada, à Manchester, New Hampshire

Depuis 40 ans, de grands noms se sont succédés à Saint-Jean. Jean-Philippe Toupin se souvient de plusieurs.

«Nous avions développé un truc infaillible pour attirer les meilleurs ici, raconte-t-il. Le midi, ils étaient au Richelieu-Montréal. Alors, nous faisions les démarches pour les avoir à Saint-Jean le même soir. Nous manquions rarement notre coup».

Son implication sociale s'est diversifiée

Tous ces moments-là, et bien d'autres,les Richelieu d'hier et d'aujourd'hui, vont les revivre, ce soir le 22 mars. Ils auront tout le loisir de le faire. Les discours de

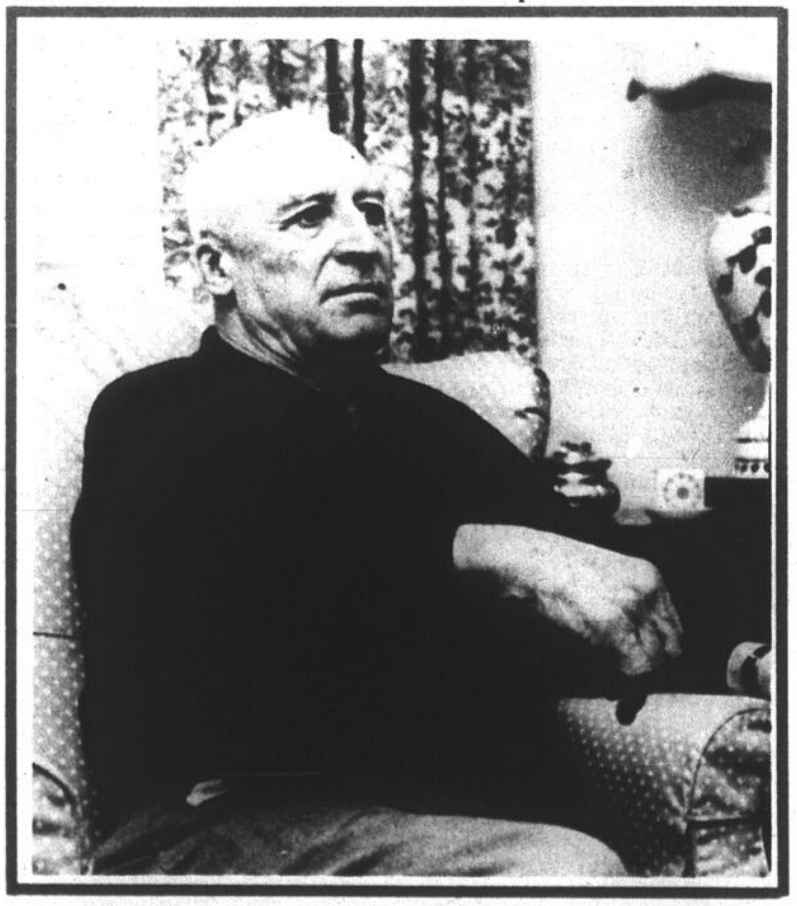


Parmi les membres-fondateurs, Jean-Philippe Toupin a été président du Richelieu- Saint-Jean en 1950. Il occupa le même poste au Richelieu-International en 1955.

circonstances seront courts. Le président a promis de donner l'exemple.

À part la quête des oeuvres, il n'y aura pas d'amendes. Ni de conférence-éclair. Le mercredi, 29 mars, le Richelieu va reprendre ses activités régulières.

Nous nous retrouverons pour fêter ensemble le cinquantième. Avec les jeunes qui auront pris la relève. Comme nous l'avons fait il y a plus d'une trentaine d'années. Alors que nous trouvions bien vieux ceux qui nous avaient précédés. Ils avaient à peine 40 ans.



«Pour amasser des fonds, nous avions aussi ses soupers-bénéfices. Les amendes pouvaient alors atteindre $100. Même pour nos invités.»



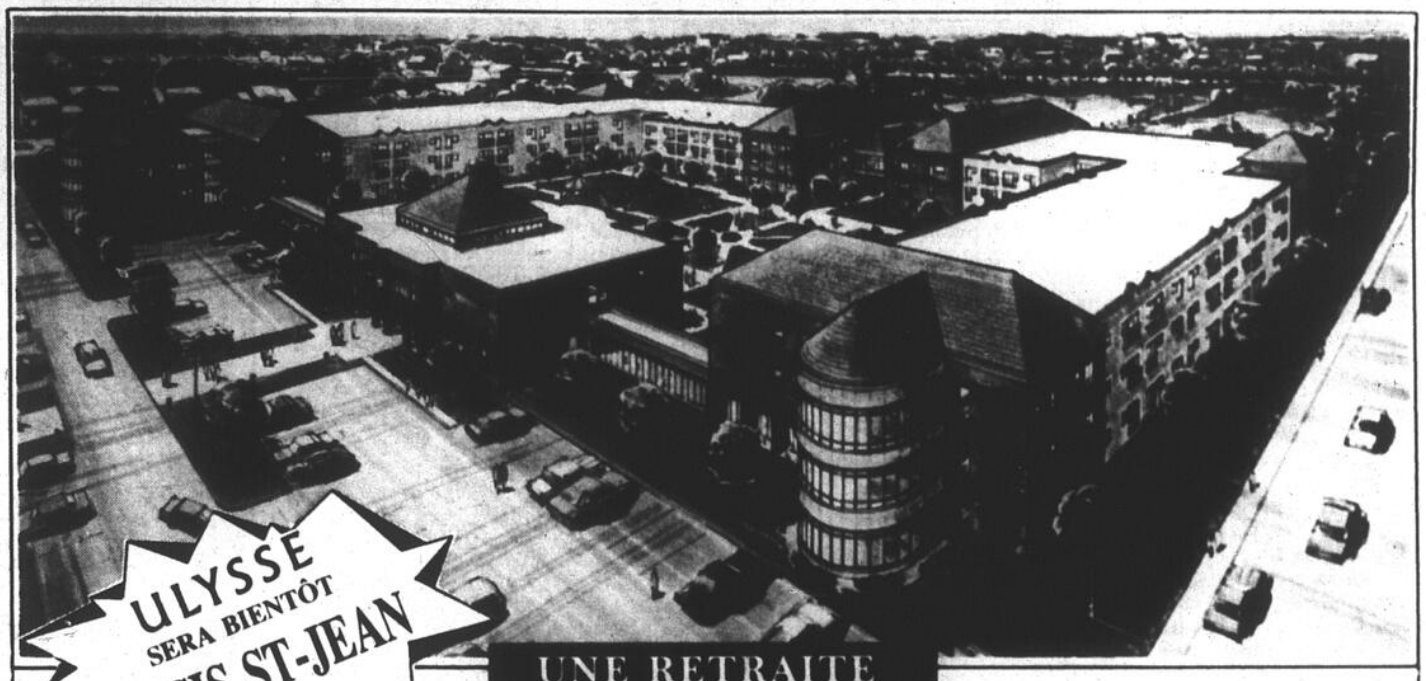


«Avec des clubs bien implantés en France, en Suisse, en Belgique, en Côte d'Ivoire, en plus de ceux au Canada et aux États-Unis, le Richelieu a vraiment une dimension internationale.»

Jean-Philippe Toupin conserve un excellent souvenir de Fernando Breux, le président-fondateur du Richelieu-Saint-Jean. Élevé à Saint-Luc, il est décédé en 1981.

Les présidents depuis 1949

1949 BREUX, Fernando
1950 TOUPIN, Jean-Philippe
1951 POULIN, Pierre
1952 CLOUTIER, Gérald
1953 CAZA, Aimé
1954 LANGLOIS, André
1955 GAMACHE, Maurice
1956 GRÉGOIRE, Jean-Paul
1957 BÉCHARD, Léonard
1958 GOULET, Vital
1959 DÉSOURDY, Réal
1960 LYMBURNER, Michel
1961 TREMBLAY, Roland
1962 DELAGE, Marcel
1963 ARBOUR, Gérald
1964 DELAND, Yves
1965 SIMARD, Paul
1966 SIMARD, Daniel
1967 CINQ-MARS, Roger
1968 GRANGER, Jean
1969 MORIN, Maurice
1970 PIQUETTE, Réal,
1971 VÉRONNEAU, Laurent
1972 BROUSSEAU, Cyrille
1973 MAYRAND, Yvan
1974 BARBEAU, Alain
1975 BENOIT, Marcel
1975-76 PROVOST, Claude
1976-77 HEMMINGS, Pierre
1977-78 MALLET, Antonio
1978-79 DENIS, Jacques
1979-80 OUELLETTE, Normand
1980-81 FORTIER, Marcel
1981-82 BISSONNETTE, André
1982-83 TANGUAY, Bernard
1983-84 GAGNON, Paul-H.
1984-85 GALIPEAU, Roger
1985-86 BOULAIS, Luc
1986-87 COUTURE, Gilles
1987-88 LUSSIER, Alain
1988-89 BÉGNOCHE, Yves



ULYSSE SERA BIENTÔT OASIS ST-JEAN

UNE RETRAITE À VOTRE PORTÉE

Résidence Ulysse pour pré-retraités et retraités, Saint-Jean sur Richelieu

SÉCURITÉ...

CONSTRUCTION: ACIER ET BÉTON ENTIÈREMENT À L'ÉPREUVE DU FEU.

150 unités de logement:
- Appartements-studios
- Appartements avec 1 chambre
- Appartements avec 2 chambres

CARACTÉRISTIQUES:
- Ascenseurs • Interphone
- Stationnement
- Génératrice d'urgence
- Tirette d'alarme dans chaque unité
- Solarium ventilé à chaque étage

... ET CONFORT

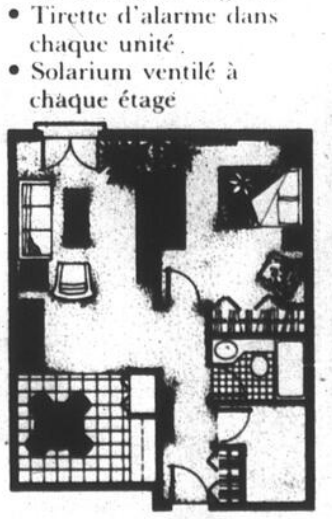
SUR PLACE POUR VOUS
- Bibliothèque
- Salle de musique
- Salle de conditionnement physique
- Salle de loisir
- Ateliers
- Salle à manger climatisée
- Salles équipées de laveuses et sécheuses
- Chapelle

À VOTRE SERVICE
- Service d'appel d'urgence 24h par jour
- Infirmière et médecin disponibles sur appel 24h par jour
- Antenne parabolique
- Minibus
- Salon de coiffure
- Entretien ménager
- Service de traiteur
- *L'achat des articles ou l'utilisation de ces services s'effectuent aux frais du locataire*

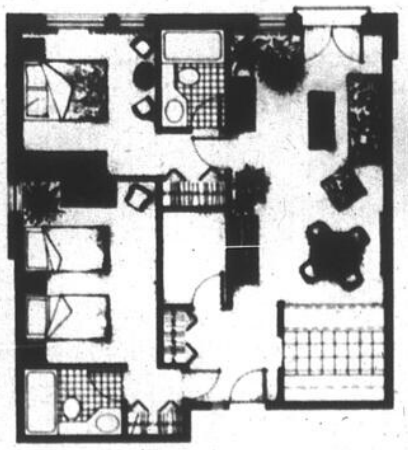
Le prix de location comprend plusieurs services!

VISITES SANS RENDEZ-VOUS
Du Lundi au Dimanche de 9h à 17h.

(514) 349-5861

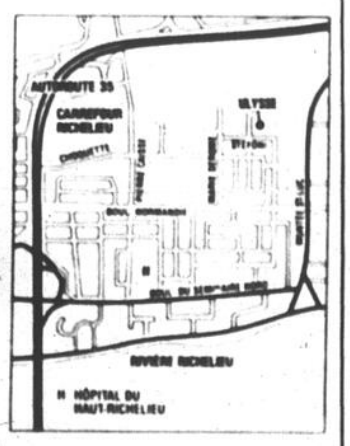


TYPE 2 - 1 CHAMBRE
650 pi² 695$



TYPE 4A - 2 CHAMBRES, 2 SALLES DE BAINS
900 pi² 995$

TAXES, CHAUFFAGE, ÉLECTRICITÉ INCLUS



ULYSSE

ULYSSE, GROUPE DE GESTION DE RÉSIDENCES POUR PERSONNES ÂGÉES INC.
RUE SITTONE ST-JEAN SUR RICHELIEU, QUÉBEC J3A 0Z2

Construisons l'avenir ensemble

Impliqué dans la fondation du Club Richelieu-Manchester

Par ses affaires, Jean-Philippe Toupin était appelé fréquemment à aller aux États-Unis. Ce qui l'a amené à participer activement à la fondation du Club Richelieu-Manchester.

«Je m'étais lié d'amitié avec plusieurs chefs de file de la communauté franco-américaine»

«Je m'étais lié d'amitié avec plusieurs chefs de file de la communauté franco-américaine, se rappelle-t-il. Ils étaient regroupés dans plusieurs associations, dont le Club Canadien, l'Union d'Amérique, la Société Saint-Jean-Baptiste. Ils se retrouvaient également dans d'autres mouvements à caractère patriotique».

À chacune de ses visites, monsieur Toupin en profitait pour aller les rencontrer. Comme, il le faisait tous les étés alors qu'il allait en vacances à Old Orchard.

«Quinze jours à ne rien faire, c'était trop long à mon goût, glisse-t-il en riant. Alors, je prenais une journée ou deux, pour me rendre du côté de Boston ou j'avais des clients. Du même coup, je faisais un détour du côté de Manchester».

Les Franco-Américains, note Jean-Philippe Toupin, avaient encore de l'influence dans le milieu à cette époque-là. Ils avaient leur journal en langue française, de même que leur émission hebdomadaire à la station de radio locale.

Plusieurs d'entre eux occupaient des postes de commande. Il se souvient du «père» Robert, du docteur Gagnon, de Paul Gingras, un écrivain et un poète respecté.

Il n'a pas oublié non plus, un dénommé Côté, ainsi que Louis-Israël Martel. Élu plus tard sénateur, il était alors un syndicaliste très actif.

Évidemment, à chacune de ces rencontres, un sujet revenait inévitablement sur le tapis: le Club Richelieu. Petit à petit, le projet d'en fonder un à Manchester a fait son chemin. Un diner au club de golf, devait le lancer définitivement.

La nouvelle s'est répandue rapidement grâce à la couverture des médias de l'endroit. Le Richelieu Saint-Jean a parrainé le nouveau groupe. L'opération a été bien menée.

Si la présence franco-américaine s'est atténuée en Nouvelle-Angleterre, le Richelieu-Manchester est toujours bien vivant. D'autres clubs ont vu le jour par la suite dans cette région des États-Unis. Ainsi qu'en Louisiane et jusqu'en Floride, avec son club qui ne compte que des femmes.

Durant plusieurs années, les membres du Richelieu-Saint-Jean et ceux de Manchester se visitaient régulièrement. Tous les prétextes étaient bons pour provoquer les rencontres.

Nous allions aux États-Unis par autobus

Chaque fois, ils se retrouvaient avec le même plaisir. «Nous allions en groupe aux États-Unis par autobus, se souvient Jean-Philippe Toupin. Quand nous ne partions pas à midi ou à une heure de l'après-midi, avec Jean-Paul Grégoire ou Pierre Poulin, pour aller souper à Manchester. Pour revenir dans la soirée».

Pour les cousins des «états», les voyages à Saint-Jean prenaient des allures de fête. C'était une sorte de retour aux sources. Ils avaient entendu parler souvent du Canada par leurs parents.

De la vie qu'ils avaient connue à la ferme. De leur enfance et du bon pain d'habitant qu'ils n'ont plus jamais retrouvé par la suite aux États-Unis.

Ils avaient hâte de venir au Québec pour en manger. Ils ont goûté à celui de Bissonnette. Ils l'aimaient chaud. Avant de venir, pour être sûrs d'en avoir du frais, ils en commandaient à l'avance.

Au moins 150. Les pains étaient encore brûlants lorsqu'ils traversaient les lignes, après le souper Richelieu à Saint-Jean.



«En plus du Richelieu-Manchester, Saint-Jean a parrainé les clubs de La Prairie et de Chambly.»



«En 1983, affirme Yves Bégnoche, nous avons fondé le Club Lac Champlain. Il compte une trentaine de membres qui viennent de Bedford, de Venise-en-Québec et des environs.»

Meilleurs voeux Joyeuses Pâques
Place du Louvre
Femme Oibige
lingerie et accessoires
Spécialité: bas pour dames
Restaurant Quatre-Saisons
Mode Maternité
Salon Coiffure Carillon
Galerie du Futon
Bébé Boutik
meubles d'enfants
Garderie Halte des mousses
Atout Décor
accessoires de décoration
Boutique Entre-Dames
vêtements pour dames
Boutique Allure
vêtements pour dames
Kiosque Vie-Plus
produits regénérateurs chinois
Esthétique Éclat de Beauté
À louer
3 locaux disponibles
Pour renseignements:
348-6102
ACTIVITÉ
Jusqu'au 31 mars
Dessins et gravures
noir et blanc et couleurs
Exposition dans la promenade
Surveillez notre annonce
pour les prochaines activités
Promenade de la Place du Louvre
228, rue Richelieu, Saint-Jean-sur-Richelieu
«au ♥ du centre-ville»

CUIR RENARD
NOUVEAUX MODÈLES
NOUVELLES COULEURS
MAINTENANT
jupes, pantalons et manteaux longs sur mesure
Tana
SPÉCIAL
25% DE RABAIS
Plan mise de côté
1025, boul. du Séminaire N
Saint-Jean-sur-Richelieu
349-6626
(face à Héritage)

Jean-Philippe Toupin n'a rien oublié du premier souper du Club Richelieu

De son premier souper Richelieu à Saint-Jean, il y a 40 ans, Jean-Philippe Toupin n'a rien oublié. Il se souvient également du nom de plusieurs futurs membres du club qui étaient présents.

Fernando Breux l'avait organisé

Louis-O. Régnier, pharmacien; son confrère Pierre Poulin; Édouard Arbour, gérant de banque; son fils Gérald, comptable agréé; Antonio et Arsène Mailloux de Saint-Luc; Paul Lemieux, entrepreneur-général, celui qui préférait payer l'amende, plutôt que de parler aux soupers. Ainsi que Fernando Breux qui devait devenir le premier président du nouveau club.

«C'est lui qui l'avait organisé, raconte monsieur Toupin. Représentant pour la Dominion Blank Book, propriété d'Harolde Savoy, quelques-un de ses clients l'avaient invité à un dîner du Richelieu-Montréal, à l'hôtel Queen's».

Alors, il ne connaissait rien du mouvement. Tout de même, la rencontre lui avait plu, de même que le protocole. Avec sa table d'honneur, le conférencier-invité, les amendes de 0.10 cents pour ceux qui arrivaient en retard, ou qui ne portaient pas leur bouton Richelieu.

Il s'informa à ses amis, s'il n'y aurait pas moyen d'organiser quelque chose de semblable à Saint-Jean. Ces derniers ne demandaient pas mieux.

Plusieurs d'entre eux étaient au V-41 pour le premier souper. Des hommes d'affaires en vue. Jean-Philippe Toupin en cite quelques-uns.

Donat Turcotte, Chevalier du Saint-Sépulcre, qui occupait un poste important à la Montreal Light and Power; Lucien Bélair, un pionnier de l'Action Catholique avec la Jeunesse Ouvrière Catholique (JOC) et la Jeunesse Étudiante Catholique (JEC); Gérard Filion, le futur directeur du Devoir, qui était alors avec l'Union Catholique des Cultivateurs (UCC).

S'ajoutaient à la liste d'autres personnages aussi connus. Comme Adhémar Raynault, l'ancien maire de Montréal; le docteur Groulx, directeur du service de Santé de la Ville de Montréal; Rosaire Archambault, de Archambault Musique; Lucien Bélair, de la Librairie Beauchemin; Léonard Lauzon, propriétaire de l'école de conduite du même nom. Ainsi que Ben Béland, un distributeur d'accessoires électriques en gros et en détail.

Impliqué dans l'organisation des Infirmières Visiteuses dans la Métropole, c'est lui qui a facilité les démarches pour qu'elles viennent travailler à Saint-Jean, quelques années plus tard.

«Le souper s'est bien déroulé, se souvient Jean-Philippe Toupin. Les semaines suivantes, des amis et des connaissances se sont joints au premier groupe. Graduellement, leur nombre augmenta. Le Richelieu-Saint-Jean était né.

Quelques mois plus tard, à l'automne quarante-neuf, il y eut la remise officielle de la charte. À l'époque, les procédures n'étaient pas compliquées. Tout se faisait rapidement à la Société-Richelieu.

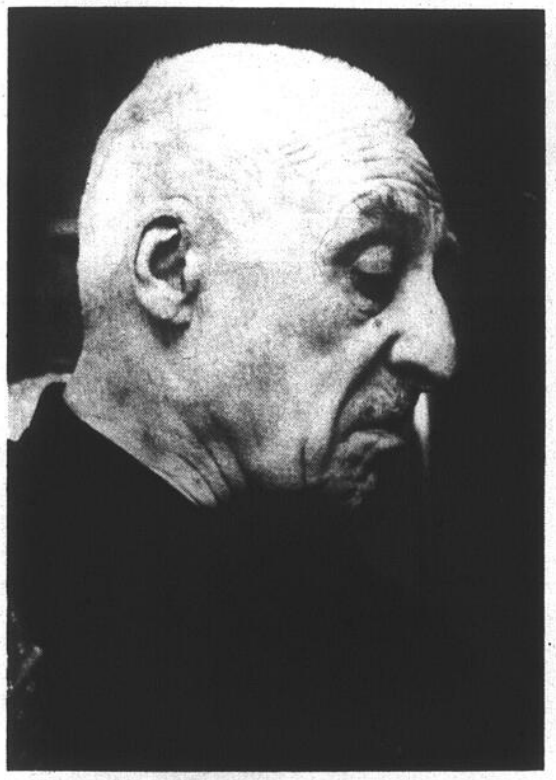
«Le souper avait réuni 123 personnes, note son organisateur Jean-Philippe Toupin. Même si ce n'était pas l'endroit idéal pour la tenue d'un tel événement, il avait eu lieu dans la salle de patins à roulettes, à la Centrale Catholique.

«Pour une raison bien simple, précise-t-il. Comme il se devait, nous avions invité les autorités religieuses, l'évêque en tête. Ces années-là, les curés n'allaient pas dans les endroits où on vendait des boissons alcooliques.

À ce sujet, monsieur Toupin se souvient qu'il avait dû insister auprès de monseigneur Coderre, pour qu'il assiste à un souper Richelieu. Avec vin et bière. Finalement il avait accepté.

D'ailleurs, dans la même veine, lors du premier souper, les futurs membres du club étaient entrés par la porte de droite au V-41. Celle qui conduisait directement à la salle à manger et aux chambres.

L'autre menait à la «buvette» pour employer l'expression de Jean-Philippe Toupin.



«Nous étions treize de Saint-Jean, lors du premier souper au V-41.»



«Le club compte présentement 58 membres. Nous sommes en moyenne une quarantaine à chaque souper.»

PHOTAL

DES ÉCONOMIES À PLEIN PANIER



FILM 24 POSES

DÉVELOPPEMENT INCLUS

10.99

KONICA
135 - 24 poses
100 ISO avec développement inclus.
Pellicule photographique (C-41)

Limite de 3 films par client développement inclus

Carrefour Richelieu
600, Pierre-Caisse
Saint-Jean-sur-Richelieu
349-5855

Prix en vigueur jusqu'au 25 mars 1989.

L'aide à l'enfance: un des objectifs du club Richelieu

L'aide à l'enfance demeure un des objectifs du Club Richelieu. Avec l'apparition des mesures sociales cette forme d'assistance a évolué.

Un don de $10,000 à la Plage de l'Oeuvre des Terrains de Jeux (OTJ)

«Notre premier don de $10,000, fait remarquer Jean-Philippe Toupin, nous l'avons fait à la Plage de l'Oeuvre des Terrains de Jeux, (OTJ). Elle était alors à ses débuts. A la demande du chanoine Armand Racicot, l'aumônier, nous avions versé ce montant pour la construction d'un abri. Ce qui devait être au départ un pavillon. Un projet qui aurait coûté $40,000.

« C'était trop cher pour nos moyens. D'autant plus, ainsi que le veut une coutume Richelieu, une administration ne doit pas engager financièrement celle qui va lui succéder».

Cependant, durant les années soixante et soixante-dix, l'oeuvre majeure du Richelieu-Saint-Jean a été entre autres, le dons de lunettes, de chaussures et de protèses. Quand il ne dépannait pas une famille qui avait passé au feu. Alors qu'il n'y avait pas encore de bien-être social.

Les gens dans le besoin pour différentes raisons, ne pouvaient compterà toute fin pratique, que sur la Saint-Vincent-de-Paul et d'autres organismes de bienfaisance, pour obtenir de l'aide. Le club Richelieu était du nombre.

«Nous avons versé $40,000 aux Jeux du Québec»

«Aujourd'hui, intervient Yves Bégnoche, les demandes sont différentes. Elles nous viennent de différentes fondations ou associations à but non lucratif. Leurs besoins sont grands. Les différents paliers de gouvernement les assistent financièrement, à condition qu'elles fassent leur part.

«C'est de cette façon qu'il nous arrive des demandes de dons aussi élevées que $10,000. Ainsi, dernièrement nous avons versé $40,000 au comité organisateur de la 25e finale des Jeux du Québec.

«Depuis 10 ans, le Richelieu-Saint-Jean est venu en aide au Renfort, à Maribro, à l'Atelier Industriel, à Relève-Jeunesse, au Camp Saint-Paul, ($75,000), au Centre d'Interprétation du Mouvement Écologique (CIME), de même qu'à la Fondation-Santé de l'Hôpital du Haut-Richelieu».

Tout de même, une tradition s'est perpétuée chez les Richelieu-Saint-Jean: la distribution des paniers de Noël. Les membres y tiennent. Chaque année, il s'impliquent personnellement.

Une tradition: la distribution des paniers de Noël

Toujours avec le même désintéressement. Dans un seul but: apporter un peu de joie pendant la période des Fêtes. Ces moments-là, Jean-Philippe Toupin ne les a pas oubliés.

Il se souvient encore d'une maison de la rue Larocque. Les enfants s'amusaient dans la cuisine. Sur un plancher de terre.



«Pour la distribution des paniers de Noël, nous travaillons en collaboration avec d'autres organismes.»

«Le Temps d'une poire», les 1er et 2 avril

Les 1er et 2 avril, le Richelieu-Saint-Jean va présenter sa seizième pièce de théâtre, «Le Temps d'une poire». Sa préparation exige 300 heures de répétition de la part des comédiens et des comédiennes, affirme Yves Bégnoche.

«Pour en assurer le succès, renchérit-il, tous les membres doivent s'impliquer à différents niveaux. Que ce soit pour la préparation des décors, ou pour la vente des annonces dans le programme. Sans parler des mille et un problèmes qui surviennent en cours de route. Chacun doit faire sa part».

Vous le devinez, devant la somme de travail à abattre tous les ans, les membres ont commencé à se poser des questions. Fallait-il continuer? Quelques-uns craignaient une certaine lassitude.

Tous les membres s'impliquent

La réponse ne s'est pas fait attendre. Elle fut unanime: les plus anciens, comme les nouveaux voulaient poursuivre. Pour la même raison.

Il se crée des liens d'amitié

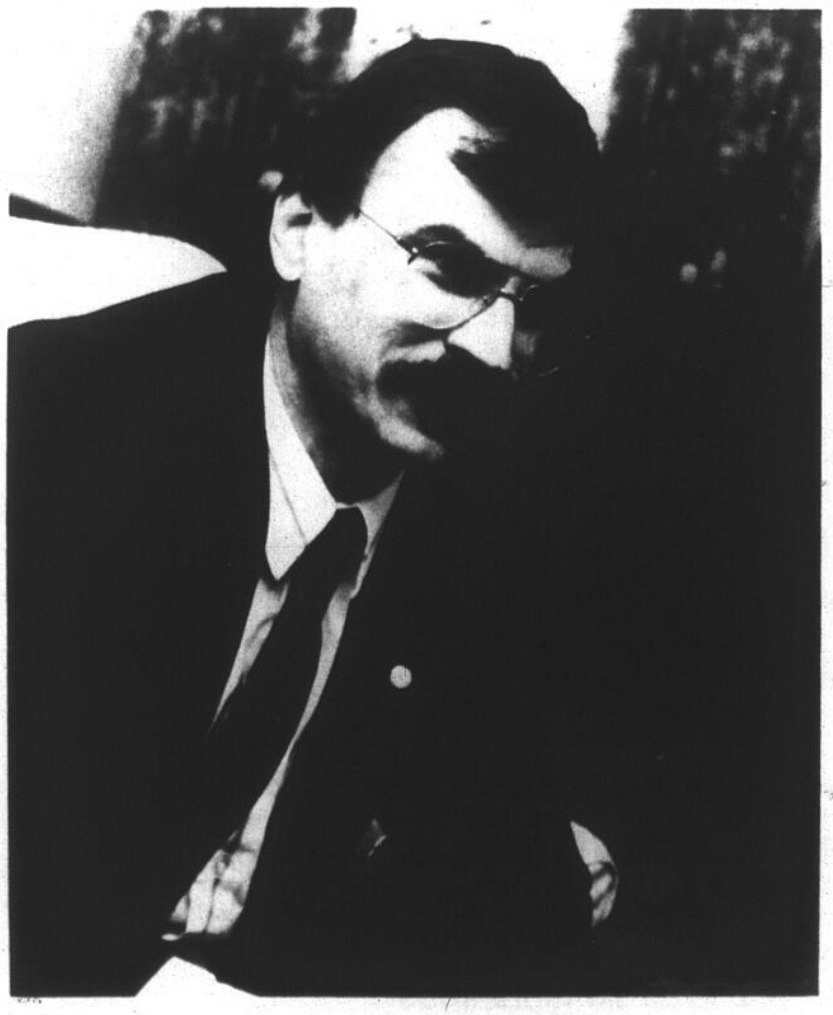
«Entre eux, fait remarquer Yves Bégnoche, il s'est développé des liens d'amitié qui se prolongent bien au-delà de la préparation et de la présentation de la pièce. Ils font facilement oublier la fatigue et les embûches rencontrées durant les mois qui ont précédé la levée du rideau».

Pour le vérifier, suffit d'en parler à quelques acteurs de la première heure: Jean et Normand Ouellette, Laurent Véronneau, Gilles Couture, le notaire Dupont, Roger Cinq-Mars.

Ils ne gardent que de bons souvenirs de leur carrière de comédien. D'autres ont pris la relève avec le même enthousiasme.



La distribution de la pièce «Les Faux Brillants» de Félix-Gabriel Marchand, présentée en 1981: Daniel Ménard, Jean Ouellet, Mireille et Philippe Choquette, Yves Godin, Pierre et Diane Charbonneau, Germain Granger et Johanne Ménard. Pierre-Louis Monty avait fait la mise en scène, assisté de Jacques Denis.



«Les profits de la pièce de théâtre atteignent $10,000.»

Les membres de l'exécutif en 1949

Président:	Fernando Breux	Maître de cérémonie:	Philippe Villeneuve
Vice-Président:	Édouard Arbour	Conseillers:	Roland Daigneault
Secrétaire:	Alfred Nadeau		J. Armand Ménard
Trésorier:	Georges A. Rémillard		Arsène Mailloux



Desnoyers-Létourneau
psychologues
Membre de la C.P.P.Q.

- psychothérapie individuelle
- psychothérapie de couple
- psychothérapie de groupe hebdomadaire
- sessions de croissance



624, boul. du Séminaire Saint-Jean-sur-Richelieu 358-2727

Un souper-bénéfice qui rapporte $40,000

Présentement la principale source de revenu du Richelieu-Saint-Jean provient des profits du super souper-bénifice annuel. Il rapporte au club environ $40,000.

Ce montant s'ajoute aux $4,000 de la quête des oeuvres et des amendes imposées lors des soupers réguliers.

Cette façon de recueillir des fonds est bien différente de celle qu'a connue le club à ses débuts. «La première année, raconte Jean-Philippe Toupin, avec la collaboration d'un de nos membres, le chef de police Stanley Tremblay, nous avions organisé un grand défilé à travers les rues de Saint-Jean, vers cinq heures de l'après-midi.

«Rien n'avait été épargné pour attirer l'attention, enchaîne-t-il. Nous faisions beaucoup de bruit. La fanfare de Saint-Jean ouvrait la parade, suivie des gros camions de Paul Lemieux, de Jean-Paul Trahan et de Philippe Baillargeon. Notre présence ne passait pas inaperçue. Tout le monde sortait des maisons, ou s'arrêtait pour nous regarder passer».

Alors, des enfants, avec des boîtes identifiées au club Richelieu, en profitaient pour recueillir les dons. C'est de cette façon que s'est effectuée la première campagne de levée de fonds.

Vente de savon à $1 la «barre»

L'année suivante, en 1950, sous la présidence de Jean-Philippe Toupin, le Richelieu-Saint-Jean a vendu du savon: $1 la «barre».

L'idée venait de Montréal qui les vendait à $10 la boîte. C'était trop cher pour Saint-Jean. Alors, le président n'a fait ni un, ni deux.

Il s'est adressé à la Canada Packers, pour en avoir à meilleur compte. «Un savon nous coûtait 0.20 cents et nous le vendions $1. De ce côté-là, nous n'avions pas de problème à écouler notre produit», souligne notre interlocuteur.

Faut dire que les membres avaient une façon bien spéciale d'aborder leurs clients. «Ainsi, glisse monsieur Toupin, pour ne citer qu'un seul exemple, nous arrivions chez Philippe Baillargeon avec un boîte de savons. La sollicitation ne durait pas bien longtemps. Nous nous contentions de lui dire: «Philippe, nous avons $100 de savon pour toi»

«Il payait sans se faire prier, même s'il n'en prenait que cinq ou six barres», se rappelle Jean-Philippe Toupin.

Un peu plus tard, les méthodes de cueillette de fonds se sont raffinées. Le Richelieu-Saint-Jean a alors pensé à organiser un tirage.

Par contre, avant d'aller plus loin dans ce projet, il était préférable d'en discuter avec les autorités ecclésiastiques pour recevoir leur bénédiction.

L'organisation de la loterie Le Renfort

C'est de là qu'est née la loterie Le Renfort, puisqu'il faut l'appeler par son nom. Mais, elle avait vu le jour à une condition: que les premiers profits réalisés servent à rembourser les petits salariés qui avaient perdu de l'argent dans une coopérative de consommation qui avait fait faillite.

Cet objectif fut rapidement atteint. L'idée était bonne. Durant plusieurs années, grâce à Rollande Tremblay, à Gérald Cloutier et à d'autres collaborateurs, Le Renfort a continué à fonctionner.

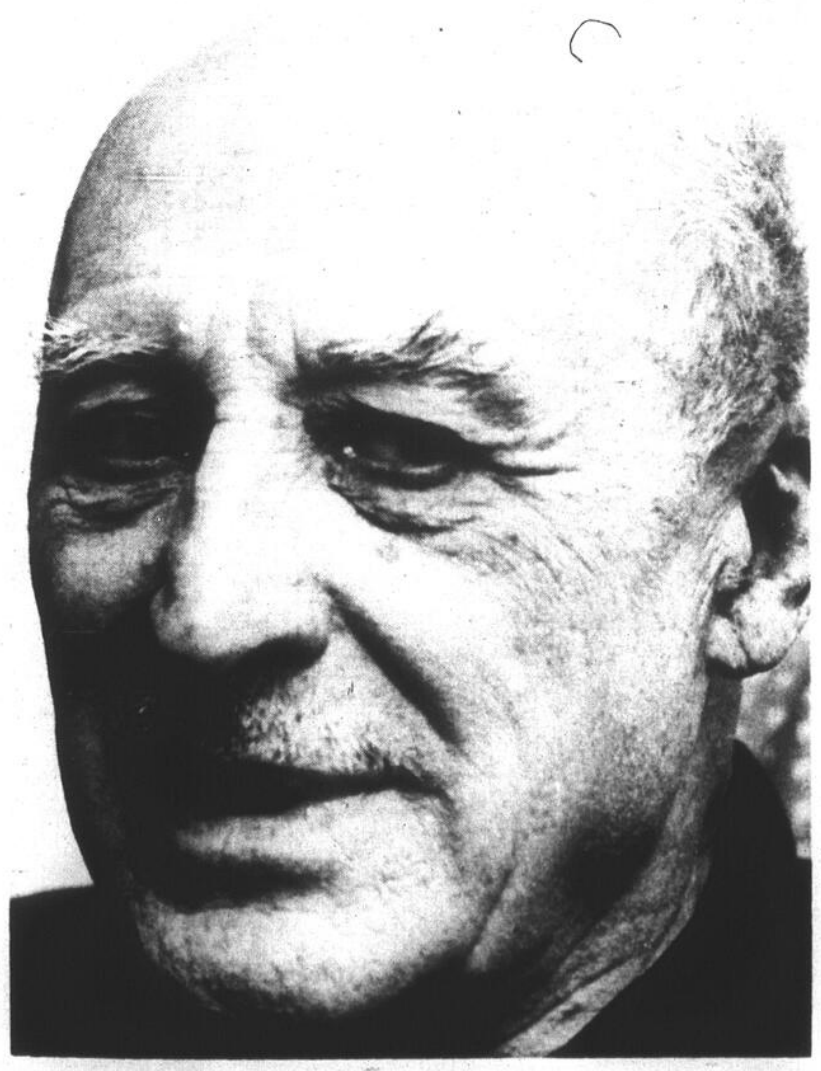
Il a constitué pendant plusieurs années, la principale source de revenus du Richelieu Saint-Jean. «Nous avions des vendeurs réguliers, explique Jean-Philippe Toupin. S'ils vendaient six billets, ils en avaient un pour eux. Ce qui représentait une commission de 20%».

Puis, est arrivée Loterie Québec. Ce qui marqua du même coup la fin d'une époque. Les billets du Renfort qui étaient devenus une véritable institution à Saint-Jean, disparaissaient du même coup du marché.

Avec ses vendeurs qui allaient voir leurs clients réguliers tous les mois. Vous souvenez-vous d'un monsieur Lachance, avec son fameux pendule qui pouvait résoudre bien des énigmes?



«C'était toute une corvée que de mettre des étiquettes autour de chaque barre de savon.»



«Comme président du Richelieu-International, j'ai fait pratiquement le tour de toutes les régions du Québec. Je suis allé aussi au Nouveau-Brunswick et en Ontario».

PLOMBERIUM

LES VRAIS Conseillers EN PLOMBERIE

POUR NETTOYER LE CALCAIRE SUR LA ROBINETTERIE: Faire tremper la partie atteinte dans du vinaigre pendant toute une nuit

"SURVEILLEZ NOTRE CATALOGUE PRINTEMPS!!!"

ALMICO
LA QUALITÉ ABORDABLE!
745$
Tourbillon, 4 jets de couleurs assorties
299$
Non tourbillon
"SONIA"
Baignoire en acrylique
60" x 32" x 17"
blanc, os, gris

WALTEC
LA BEAUTÉ D'UN ROBINET DE COULEUR
Robinet de lavabo
21F141
blanc, os, gris
33$
Robinet de bain-douche
14WF944 (brut)
14WF915 (finition)
blanc, os, gris
65$

VOUS RÉNOVEZ?
Votre marchand PLOMBERIUM offre toute la gamme des tuyaux et raccords de plastique ABS
CANRON

Aqualine
RÉPAREZ VOTRE ROBINET!
Nécessaires et pièces de rechange pour robinet et toilette

LE VRAI CONSEILLER DE VOTRE RÉGION
PLOMBERIUM ST-LUC
395, boul. Saint-Luc
Saint-Luc, Québec
J0J 2A0
Tél.: (514) 348-4971
VISA
Spéciaux valides jusqu'au 25 mars 1989

Bridge pour tous



Claude Landry

Nouvelle chronique sur le bridge

Bienvenue chers lecteurs à cette nouvelle chronique de Bridge pour Tous. Une chronique qui prolongera le bon travail du chroniqueur précédent M. Robert Martineau. Elle abordera à chaque semaine divers aspects de ce jeu fascinant qu'est le bridge.

■ Les multiples facettes du bridge

Puisque M. Martineau a bien couvert les enchères dans ses chroniques, je couvrirai plutôt d'autres facettes du bridge.

D'une part, il y aura des articles techniques sur des sujets variés tels le maniement d'une couleur lorsqu'il manque un honneur ou plus, la protection des honneurs, le déblocage de la main, l'affranchissement d'une couleur, le jeu de la défense, etc.

Et d'autre part il y aura des chroniques plus pragmatiques où j'analyserai des mains jouées au bridge-duplicata ou par vous lecteurs (que vous aurez pris soin de me faire parvenir). Ces exemples à la table, en plus d'expliciter certains aspects techniques, nous montreront des éléments parfois oubliés du bridge tels le sang-froid, la ruse, la présence à la table, et plus encore.

■ Activités

Et bien entendu il y aura une place toute particulière pour les informations sur les activités de bridge de la région.

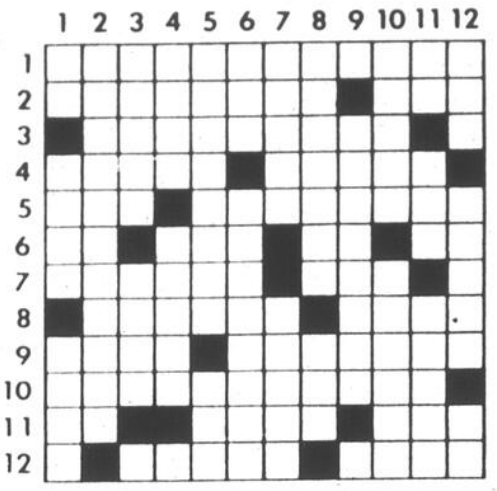
Je vous rappelle qu'il se tient une session de bridge duplicata le mercredi soir à 19h30 au restaurant Le Louvre. Tout le monde est invité. Venez avec ou sans partenaire. Vous êtes assurés de jouer. Renseignements au 348-4381 ou 346-2235.

Je vous invite donc chers lecteurs à suivre à chaque semaine Bridge pour Tous.

Mots croisés

HORIZONTALEMENT

1- Sans importance.
2- Chose sans valeur - Atome électrisé.
3- Fentes peu profondes dans l'épaisseur de la peau.
4- Particule d'un élément chimique qui forme la plus petite quantité pouvant se combiner - Lichen poussant sur les vieux arbres.
5- Coupé jusqu'à la peau - Sera établi en quelque endroit.
6- Préf. privatif - Interj. exprimant le bruit d'un coup - Acquis - Symb. de l'antimoine.
7- Excessif - Ordre des cérémonies.
8- Parties semblables qui composent un nombre - Roues à gorge.
9- Porte au pouvoir - Oiseau.
10- Diminution des dépenses.
11- Charpente humaine - Pilier carré saillant, sur la façade d'un édifice - Qui n'est point brouillé.
12- Fine, rusée - Qui a de gros os.



VERTICALEMENT

1- Arbre à feuillage persistant - Souci, tracas - Dieu de l'Amour.
2- Qui se promènent, qui se divertissent la nuit.
3- Tumeur sur la jambe du cheval - Mariés.
4- Article - Sifflement pour appeler.
5- Ferait manger beaucoup - Homme avare.
6- Refuta - Qui manque de virilité.
7- Nés de - Personnes professant la même doctrine.
8- Les fesses - Sainte.
9- Couvrirai d'un revêtement.
10- Facile - Avons la gérance.
11- Lac du Soudan - Légumineuses - Prénom féminin.
12- Explosif - Emploie avec excès - Pronom usité entre intimes.



Solution du No. 33

Mot secret

8 LETTRES CACHEES

UN ATELIER DE COMPOSITION

A
aide
apte
art
assumé
assuré
atelier

B
bleu
bon

C
cahier
colle
conservé
copie
coût

cuir

D
décor
dépôt
développer

E
écriture
émail
emploi
époque
étiré
étoffé
étude
évolution

F
fer

G
geste
goût

L
lien
livre

M
masse
maté

mode
musique

N
noire

O
opération

P
parure
plan
plat
plomb

R
rapport
réel

reliure
réunir
revers
roulé

S
serre
siècle
solide
spécial

V
vélin
voulu
vue

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

Jeux de lettres



Lise Ferland

Le scrabble fait son apparition dans les écoles

Le scrabble est un jeu de société bien connu dans le monde entier. Au Québec, nous comptons 1200 adeptes qui jouent à ce jeu cérébral dans 41 clubs. Malheureusement peu de jeunes ont été initiés jusqu'à maintenant. En France et en Belgique des milliers d'étudiants pratiquent le scrabble à l'école. L'an dernier, ceux et celles qui ont participé au 17e Championnat du monde de scrabble francophone se souviennent du jeune français Antony Michel, âgé de dix ans, qui a conservé le titre de champion catégorie «cadet». Ce jeune prodige disputait les mêmes parties que l'élite; ceux qui maintiennent une moyenne de plus de 90%. Récemment au Québec, le scrabble scolaire a fait son apparition. Près d'une dizaine d'écoles ont accepté d'intégrer le scrabble dans les cours de français ou comme activité parascolaire. Entre autres, l'école Sainte-Jeanne d'Arc de Saint-Jean s'est impliquée dans ce domaine. Des programmes ont été établis, soit pour le cycle primaire, soit pour le cycle secondaire. Quelques scrabbleurs avaient déjà essayé d'initier les élèves du primaire à ce jeu mais l'expérience ne fut pas concluante. Peut-être ne savaient-ils pas qu'au cycle primaire les jeunes scrabbleurs ne jouent qu'avec 5 lettres en main au lieu de 7 lettres. Si les dirigeants des écoles ont accepté le scrabble au sein de leurs activités, c'est qu'ils croient tout comme nous que la pratique de ce jeu possède des vertus pédagogiques. Tout d'abord, mentionnons que le scrabble contribue à l'amélioration de la langue parlée. Il fait aussi mémoriser les règles de grammaire, qu'on pense aux conjugaisons des verbes, le pluriel des mots S ou X, l'invariabilité de certains substantifs; donc une meilleure orthographe. En outre les jeunes scrabbleurs apprennent l'utilisation du dictionnaire, ce fait éveille la curiosité à connaître d'autres mots développant ainsi mémoire et concentration. Ils peuvent aussi acquérir certaines habiletés mathématiques, calcul rapide, l'ordre des priorités, comment calculer sa moyenne. Bref, le scrabble allie discipline et logique. En terminant, nous souhaitons bonne chance et longue vie «scrabblesque» à tous les professeurs qui enseignent ce jeu passionnant dans leur école. Bonne semaine et joyeuses Pâques.

■ À JOUER PARTIE DE SCRABBLE

(Disputée le 12 janvier 1989 au Club Scrabblanjou, de ville d'Anjou).

No	Tirage	Mots retenus	Ref	Pts
1	AEILLRZ			
2	AIITTUY	RAILLEZ	H-6	102
3	IITTU + NO	AY I-6	44	
4	INOTU + AS	TIRAILLEZ	H-4	19
5	ADHLMNU	OUATINES	11-B	66
6	LM + AEPSW	HOUDAN	B-10	36
7	-EFIMNOS	WALE*	A-7	44
8	EELPRTU	FORAMINES	6-F	77
9	BEEGLSU	PLEURITE	K-1	70
10	AACKRU?	GUEABLES	D-8	78
11	RU + EIJMN	C(H)APKA	1-H	84
12	IM + ENRTX	JEUNER	8-J	42
13	MNR + EEOT	SIXTE	15-D	42
14	CEOPTV?	REMONTER	O-8	80
15	P + EIQRUV	COLVE(R)T	10-F	36
16	EV + ADERS	PIQURE	14-J	42
17	BEHIMOS	ADVERSE	2-B	80
18	BHM + DFIS	SOIE	N-1	27
19	BDFMS + NO	HI*	A-14	26
20	DFMNS + AG	BOT	13-M	20
		KANS*	L-1	34
				104
				9

■ Enrichissez votre vocabulaire

SOLÉCISME: construction syntaxique s'écartant de la forme grammaticale admise.

■ Améliorez votre vocabulaire

Un rappel: «Se mériter» forme emphatique du verbe mériter est un solécisme.* Le verbe mériter signifie être digne ou passible de... Il est difficile de concevoir comment on peut être digne ou passible pour soi-même. Soyons donc simples en disant tout bonnement: mériter un prix, une récompense...



Robert Martineau

Harold MacMillan, ex-premier ministre britannique

En 1973, afin de souligner le 10e anniversaire du décès de John F. Kennedy, la République du Togo, en Afrique occidentale où la langue officielle est le français a émis ce timbre nous laissant voir Kennedy avec Harold MacMillan qui fut de 1957 à 1963, premier ministre britannique; poste occupé aujourd'hui par madame Tatcher. (Scott = 857).



■ Le Foreign Office

Harold MacMillan voit le jour à Londres en 1894. Avant de s'initier à la politique, il travaille comme éditeur pour sa propre maison d'édition. En 1924, il est élu député conservateur. Il se fait remarquer pour ses idées réformistes en politique sociale; MacMillan est très ouvert aux problèmes sociaux. Il prône une politique extérieure beaucoup plus énergique.

En 1942, CHurchill lui confie le poste d'attaché au quartier général allié en Afrique du Nord où il sert d'intermédiaire entre les chefs politiques et militaires alliés. En 1951, MacMillan devient chancellier de l'échiquier (nom donné au Ministre des Finances en Grande-Bretagne). Il occupe ensuite, et ce jusqu'en 1954, le poste de ministre du logement; ce qui l'amène en 1955, au Foreign Office (nom donné au ministère britannique des Affaires étangères).

■ Véto

En 1957, Harold MacMillan devient Premier Ministre. Il tente de faire entrer la Grande-Bretagne dans le Marché Commun; la France dirigée par Charles De Gaulle refuse: elle met un véto. Ce qui nuit politiquement à MacMillan; ébranlant ainsi son Gouvernement. Puis le scandale «Profumo» l'affaiblit davantage, forçant MacMillan à démissionner.

■ Christine Keeler

Cette danseuse de cabaret rencontre un ministre du Gouvernement MacMillan, John Profumo et devient sa maîtresse. Christine Keeler est également la maîtresse de Eugène Ivanov, un espion russe. Profumo a une autre maîtresse Mandy-Rice Davies. Cette dernière avait rencontré en 1960... Christin Keeler. Leur âge: l'une 18 ans; l'autre 21 ans... en 1963. L'année même où John Profumo doit démissionner pour avoir menti sur ses relations amoureuses avec Christine Keeler. On ne peut cependant pas prouver si Christine Keeler a confié à l'espion russe des secrets extorqués... au lit, à Profumo?

■ Prochaine assemblée

L'Union philatélique tiendra sa prochaine assemblée lundi, le 3 avril à 19 heures au Centre culturel Fernand-Charest, situé au 190 de la rue Laurier, à Saint-Jean-sur-Richelieu. Bienvenue à tous.

Votre santé vous préoccupe?
Vous manquez d'énergie?
Vous êtes fragile au stress?
Vous sentez le besoin de nettoyer votre système digestif?
Contactez un conseiller de
SUPERPROFIL
Il saura vous guider et vous prodiguer des conseils sur votre alimentation. Il vous proposera des produits naturels qui vous aideront même à contrôler votre poids.
André Hardy
conseiller en nutrition
(514)348-4540
Saint-Jean-sur-Richelieu

Le solde expire le 31 mars 1989

Un choix de cassettes pour votre collection
Liquidation 51-8000
2.95 ch. 5.95
rabais 50%

1/2 JUSQU'À 1/2 DE MOINS

Téléphone programmable à plusieurs fonctions, de maison ou bureau
Composition et recomposition autom. Stocke jusqu'à 30 nos. 43-8400
59.95 99.95

rabais $40

Obtenez un rabais sensass et un son étonnant

Les enceintes Mach-4000 à évent accordé. Puissance admissible 130 W. 40-8039
149.97 ch. 299.95
1/2 PRIX

Poste SRG, d'urgences
Accès canal 9 prioritaire et 40 canaux 21-1500
79.95 99.95
rabais $20

Walkie-talkie à 3 canaux, portatif
1.5 W, cristaux du canal 14. 21-1639
49.97 99.95
1/2 PRIX

Conservez vos souvenirs en photos
Caméra 35mm comprenant film, étui, piles. Avance motorisée du film. 16-8902
59.95 69.95
rabais $10

Modem 300 baud à connection directe
26-1393
19.95 39.95 Liquidation
1/2 PRIX

Pour ordinateur ou imprimante
49.95 79.95 Liquidation 26-1354
rabais $30

rabais $30

49.95 79.95 Liquidation 26-1355

799.00 était 999.00
NOUVEAU BAS PRIX

Imprimante mode triple à matrice de points
• Imprime 300 caractères/s. 132 colonnes
• Compatible PC
• Produit graphiques
• Entraineur intégré
• Interface série/parallèle compatible ordinateur couleur 26-2808

Sauf les articles en liquidation des bons de réduction différée seront émis sur un article épuisé. Nous nous réservons le droit de corriger les fautes de frappe. Composants d'ordinateurs, accessoires non inclus

Radio Shack®

DIVISION ✦ INTERTAN CANADA LTÉE

Voyez les pages blanches pour le magasin Radio Shack ou détaillant participant le plus près

Surveillez nos spéciaux dans la circulaire

METRO

Le spécialiste par excellence

vous souhaite

JOYEUSES PÂQUES

La direction et le personnel de vos trois marchés Métro sont heureux de vous offrir à l'occasion de Pâques leurs meilleurs voeux. Ils vous remercient de votre fidèle encouragement et vous invitent à participer à leurs fameuses promotions.

Gaetan Marceau
Denis Dextradeur
Francois Galipeau
Andre Lareau

Marché Samoisette Inc.

755, rue Saint-Jacques, Saint-Jean-sur-Richelieu

347-3155

EPICERIE - BOUCHERIE - PERMIS DE S.A.Q. - COUPES POUR CONGELATEURS

Marché Gaétan Marceau Inc.

165, rue Jacques-Cartier nord, Saint-Jean-sur-Richelieu

346-6226

Livraison et stationnement

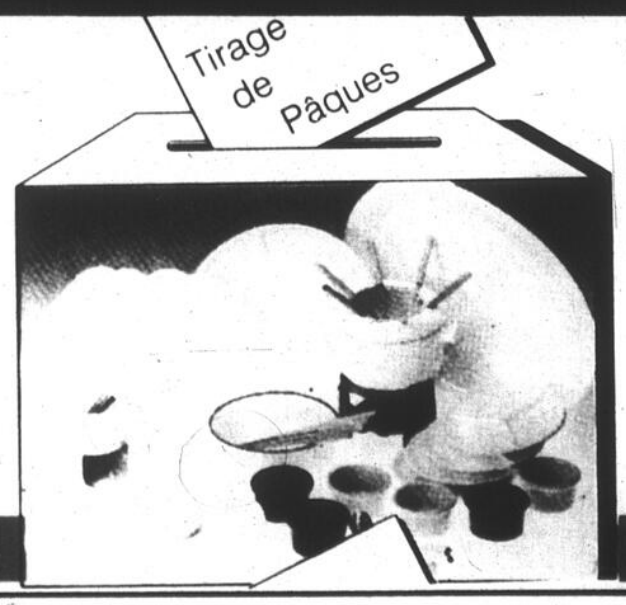
(anciennement Marché Dominion - centre-ville)

Marché Dextradeur Inc.

385, boul. Saint-Luc, Saint-Luc

348-2247

Livraison et stationnement



Un ensemble à fondue bourguignonne/fromage et chocolat avec assiettes et plats de service.

34 morceaux

Valeur au détail de 410$
Demandez les résultats du tirage à vos trois (3) spécialistes Métro