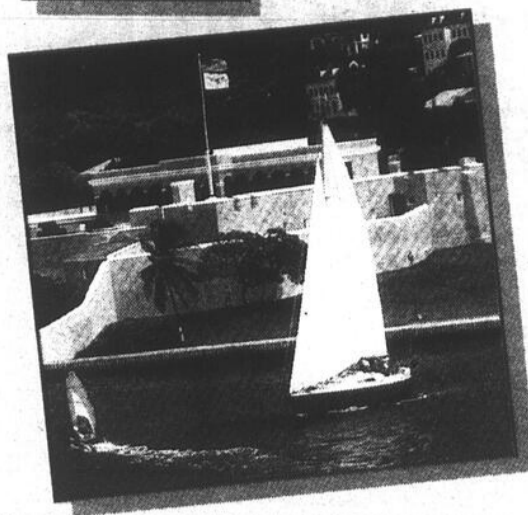


# LE CANADA FRANÇAIS

## MAGAZINE

Voyages



## Les Îles Vierges américaines

PAGE B-3

# La massothérapie et ses bienfaits

**D**epuis l'automne 1990, le cégep de Saint-Jean-sur-Richelieu offre à la population différentes activités de conditionnement physique. Pour apporter un complément à ces services, le Cégep a mis sur pied une clinique de massothérapie qui s'adresse à l'ensemble de la population du Haut-Richelieu.

Les sessions de massage corporel offertes par le Cégep sont d'une durée d'une heure et sont

sylvie PROVOST

dispensées par une orthothérapeute professionnelle diplômée de l'Académie d'orthothérapie du Québec, à Drummondville.

L'orthothérapie est une nouvelle profession qui vise à soulager les douleurs musculaires et les raideurs articulaires. L'orthothérapie ne guérit pas les maladies organiques, mais tend plutôt à traiter les douleurs. À l'aide de différentes techniques, l'orthothérapeute détend d'abord les muscles du corps par un massage lent, profond et sédatif et selon les besoins des patients, elle peut employer d'autres techniques ou appareils spécialisés.

«Lors de la première visite, en compagnie du client, nous établissons son dossier médical et par la suite nous voyons à évaluer ses besoins. Le cas d'un traitement pour la détente, par exemple, ne serait pas le même que pour une tendinite», note Mme Claudine Cholette, orthothérapeute et responsable de la clinique au Cégep.

Le traitement se déroule dans

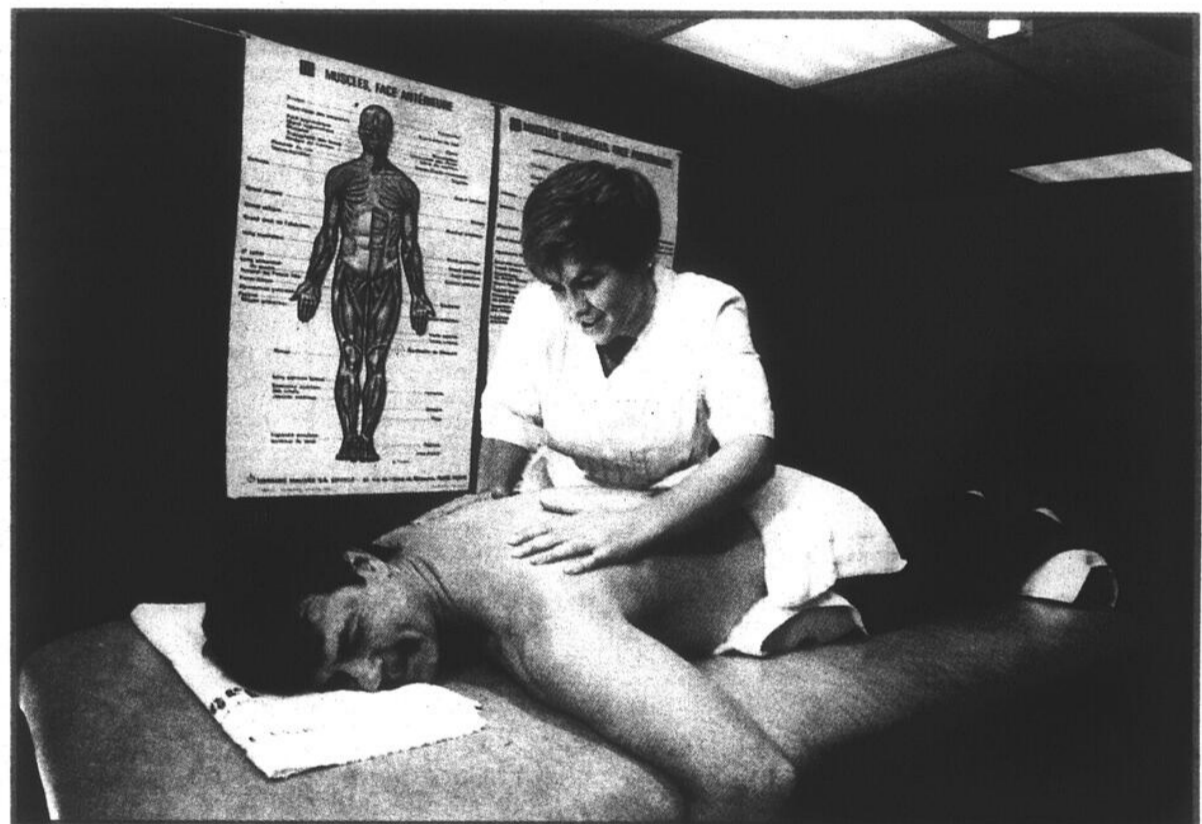
un petit local situé au sous-sol, tout près de la porte 13. Une seule personne peut y avoir accès à la fois.

«Ce local a été aménagé de façon à ce que les gens s'y sentent bien à l'aise. Il y a une table de travail pour le massage et un vestiaire pour se changer et pour y déposer ses effets personnels. Notre principal objectif est le respect de la personne. Les gens qui viennent se faire masser ont le goût d'être tranquille et ne doivent pas se sentir obligés de faire la conversation. Pour agrémente le traitement, il est possible d'y faire jouer de la musique douce», ajoute Mme Cholette.

Durant le traitement, les femmes sont invitées à porter un tablier en coton ouaté. Ce vêtement permet aux dames d'être bien à l'aise tout en ayant le dos à découvert pour faciliter le massage. Pour leur part, les hommes gardent une serviette à la taille ou ils se présentent en short.

### ■ Traitements

Les sportifs figurent aussi en très grand nombre parmi notre clientèle. En cas de blessures, il est possible de se servir d'équipements complémentaires comme l'hydrocolateur, des électros-



Le service de massothérapie du département des services communautaires du Cégep est offert à l'ensemble de la population. Mme Clau-

dine Cholette, orthothérapeute professionnelle, est sur place deux jours par semaine. (photo jacques PAUL)

stimulateurs ou des infrasons.

Mme Cholette note aussi que l'effet du massage est très générateur pour la relaxation mais également pour les tendinites, les bursites, la tonification musculaire, la cellulite et même les problèmes de sommeil. Les personnes âgées peuvent aussi se prévaloir de ces traitements pour soulager les douleurs causées par l'arthrite ou l'arthrose.»

«Nous traitons également

plusieurs personnes pour le stress et la fatigue. Quant les gens sont rendus au bout du rouleau, ils viennent suivre un traitement pour se détendre et se ressourcer. Par la suite, ils en ont pour quelques jours à vivre dans un état de bien-être profond.»

«Selon la demande, il est possible de concentrer le traitement sur des parties spécifiques du corps. Par exemple, quand les gens sont tendus, ils ont davantage mal au cou ou au dos.

Nous avons alors un traitement approprié. Vous savez quand on fait descendre la tension, on a déjà une bonne partie des problèmes de réglés», ajoute notre interlocutrice.

L'orthothérapeute effectue des massages suédois et elle peut employer d'autres éléments pour le traitement, comme la réflexologie et le shiatsu.

SUITE PAGE B-2

### Profil

**YVES SARAULT:** Ce joueur de hockey natif de Valleyfield porte le numéro 21 pour les Lynx de Saint-Jean. Ses idoles sont Shayne Corson, des Canadiens de Montréal, et Mark Messier, des Rangers de New York.

(Page B-3)

### Automobile

**LA LEXUS:** L'expérience Lexus aura été un succès pour le fabricant japonais Toyota. Ce qui ne devait être qu'un test est devenu une réalité que les concurrents voient encore comme un mauvais rêve.

(Page B-6)

### Psychologie

**LES MASQUES:** Porter des masques est la stratégie universelle pour paraître différent de ce que nous sommes. Nous donnons des indices faux: un peu comme laisser la lumière allumée pour faire croire qu'il y a quelqu'un.

(Page B-6)

### Le vin

**ORPAILLEUR:** La cuvée 1991 de l'Orpailleur de Dunham a mérité la médaille de bronze pour la catégorie populaire des vins blancs secs aux Sélections mondiales 92. Jean-Yves Thérberge nous en parle.

(Page B-9)

### Loisirs

**UN SCRABBLE:** Il est nécessaire pour ne pas dire indispensable de s'entraîner à la recherche des scrabbles. Dans le but d'améliorer vos chances de succès, Lise Ferland vous propose les cas les plus difficiles.

(Page B-18)

# Un bon traitement contre le stress et la fatigue

Suite de la page B-1

## Clientèle

«Depuis son ouverture, je dirais que 85 à 90% des personnes qui sont venues une fois reviennent suivre des traitements. Il n'y a pas d'âge minimum et présentement l'âge de notre clientèle varie de 35 à 65 ans. La clinique de massothérapie est accessible les mardis et les mercredis, en fin de journée et en soirée. Pour obtenir un rendez-vous, il faut cependant communiquer le jour avec les responsables des activités communautaires», note Robert Terry, adjoint administratif des services communautaires du Cégep.

«L'ajout de ce service aux nombreux autres déjà offerts vise évidemment le mieux-être de population par la pratique d'activités sportives ou d'activités

connexes. Ce service est offert par une professionnelle et, à mon avis, il est unique dans la région», souligne M. Terry.

«Plusieurs compagnies d'assurances défrayent désormais les coûts d'un tel traitement ou du moins remboursent une bonne partie des coûts, ajoute M. Terry. Actuellement nous organisons une vaste campagne de promotion auprès de la population, des étudiants et du personnel du Cégep pour faire connaître ce service.»

Ce service est en opération de la fin du mois d'août à la fin du mois de mai. Si la demande se fait grandissante d'ici la fin de la saison, les responsables entendent prolonger les disponibilités de l'orthopéde.

## Votre sécurité



Réjean Lalanne

# La violence et les aînés

Au fil des ans, le nombre de personnes âgées a augmenté et augmentera encore, par conséquent, celui des personnes vulnérables aussi. La violence exercée à l'égard des personnes âgées est devenue préoccupante. En effet, le nombre des victimes d'abus, d'exploitation, de violence, peut atteindre 15% des membres de ce groupe, si on se fie aux statistiques officielles. C'est ce qu'on peut appeler le côté visible de la situation.

Cependant, le côté caché nous révèle que les aînés sont souvent victimes de gens gravitant autour d'eux et ayant des liens avec eux: famille, propriétaire, épicière, fournisseurs, etc... Habituellement, ces actes ne sont qu'exceptionnellement signalés à la police.

Ces crimes ou situations d'abus et d'exploitation ne sont pas signalés pour diverses raisons: la honte, la culpabilité, les représailles, l'isolement, l'incapacité émotionnelle de le faire, la perte d'autonomie physique et ou psychologique.

Souvent, cette violence est vécue de façon consciente par la victime. L'abuseur est souvent la seule personne avec qui elle entretient une relation dite humaine. Leur seul choix dans ces conditions est de subir cette violence en silence. Comment cette personne âgée peut-elle accuser ou dénoncer la seule ou rare personne qui s'occupe encore d'elle?

Si elle la dénonce, qui croira-t-on entre une personne âgée et une plus jeune, plus en mesure de se défendre?

Si elle la dénonce, que lui arrivera-t-il, il n'y aura plus personne pour l'aider.

Si elle dénonce cette personne de son entourage qu'elle aime bien, cette dernière risque-t-elle de faire de la prison?

Voilà le dilemme, qui se présente à ces personnes, selon la littérature, le profil de la victime d'abus, d'exploitation et de violence est décrit comme une personne de 70 ans et plus, en perte d'autonomie, isolée et de sexe féminin. Trop souvent ce profil fait référence à

celles et à ceux vivant en institution. Mais en réalité plus de 90% d'entre eux vivent à la maison et un grand nombre sont victimes de violence sous différentes formes. Aujourd'hui nous n'osons plus parler de personnes autonomes parmi les 55 ans et plus, mais de personnes apparemment autonomes parce que trop souvent ces personnes sont dans l'incapacité émotionnelle de défendre leurs droits.

Comment une personne âgée peut-elle accuser son conjoint, son fils, sa fille ou autre membre de la famille, sans penser à la honte qui rejaillira sur tous? Elle préfère souvent subir.

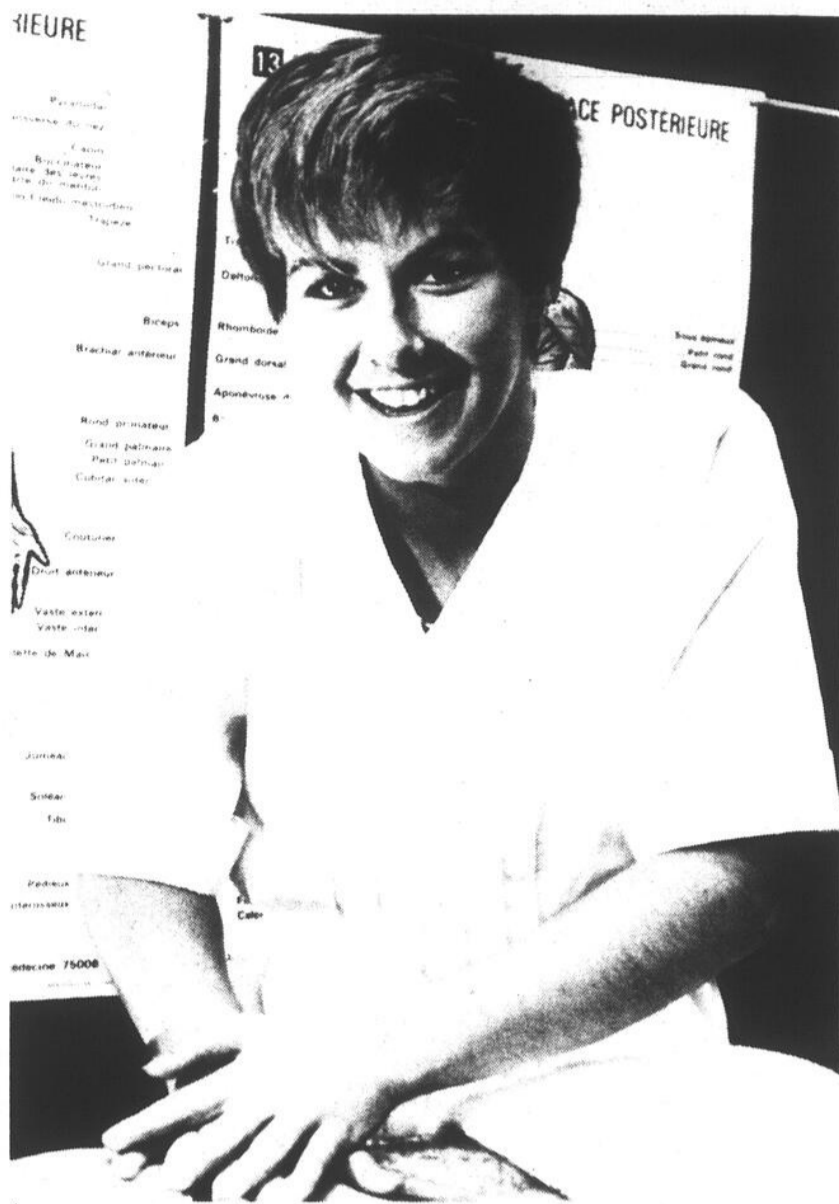
Pour lutter contre cette violence, il faut d'abord y être sensibilisé, y être sensible pour la découvrir et avoir la force de la dénoncer.

- Une personne âgée qui s'isole, qui ne semble pas à l'aise,  
- une personne âgée qui

porte des marques,  
- une personne âgée qui n'ose pas parler devant certaines personnes,  
- une personne âgée qui ne peut jamais rien se payer,  
- une personne âgée pour qui on répond toujours à sa place,  
- une personne âgée qui ne parle jamais avec fierté de sa famille.

Voilà quelques situations qui justifient qu'on s'arrête pour évaluer s'il y a un problème. Si vous rencontrez des situations qui vous paraissent suspectes, prenez position. Aidez ces personnes âgées à vivre paisiblement et profiter de leur retraite, faites échec aux abuseurs. Dénoncez-les. Faites-le auprès de votre service policier ou encore auprès de la Commission des droits de la personne du Québec.

Réjean LALANNE  
Section prévention  
du crime et  
relations communautaires



Mme Claudine Cholette, orthopéde, est diplômée de l'Académie d'orthopédie du Québec. (photo Jacques PAUL)

Gribouillis



École Beaulieu

# Une solution explosive

Auriez-vous vu passer une épreuve contenant une solution explosive? Elle a filé à l'anglaise grâce à sa forme physique. Remontera-t-elle aussi loin dans le temps qu'à l'époque de Napoléon ou même de Jésus? Notre solution magique donnera-t-elle naissance à une nouvelle manchette du Canada Français? Pour y arriver, pas question d'économie d'énergie, on devra lutter ferme afin d'éviter l'oxydation. Cette oxydation pourrait nuire à la performance de Jean Rioux, Fernand Kirouac, Daniel Maheux, John Kosze-

gi, Paul-André Boudreau, Julie Cartier, Jasmine Denicourt, Roger Lalanne et Gérald Bouchard car, participer au tournoi de volley-ball Pierre-Larose, c'est du pain sur la planche. Ils sont à l'entraînement pour faire bonne figure les 24 et 25 avril au gymnase de l'école Marguerite-Bourgeoys. Bonne chance aux profs et, si par hasard vous passez par là ne vous gênez pas pour venir les encourager.

Isabelle Laliberté  
secondaire 4

347-3500



347-3500

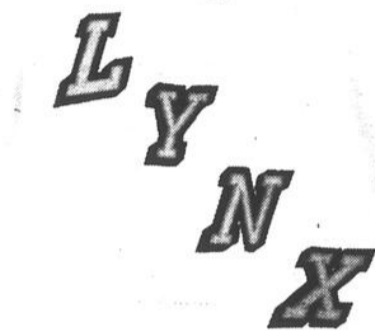
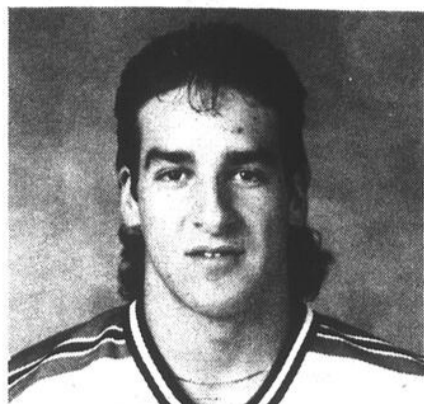
Montérégie Inc.  
**SOUTIEN  
OUA  
FAMILLES  
DES  
TOXICOMANES**

(parents, amis, proches d'un toxicomane)  
\* Écoute téléphonique constante  
\* Réunions hebdomadaires  
\* Soutien constant des autres membres  
\* Anonymat absolu

... Nos intervenants ont tous vécu les problèmes d'un proche toxicomane.

# LE DÉFI DE LA MEILLEURE OFFRE

Ça  
s'en vient...



**C**e joueur de hockey de Valleyfield porte le numéro 21 pour les Lynx de Saint-Jean. Tout en se disant honnête et généralement de bonne humeur, Yves Saraault avoue faire preuve d'impatience. Ses idoles au hockey sont Shayne Corson, des Canadiens de Montréal, et Mark Messier, des Rangers de New York.

- **Ce que je n'aime pas:**
  - les gens hypocrites.
- **Mon lieu de naissance:**
  - Valleyfield.
- **Ma famille:**
  - mon père Roland, ma mère Hedwidge, mes soeurs Johanne et Sylvie et mon frère Gaétan.
- **Mon état civil:**
  - célibataire, mais depuis 3 ans j'ai une amie, Anik Mooijekind.
- **Mon occupation:**
  - joueur de hockey.
- **Ma voiture:**
  - Honda Civic
- **Ce que je fais le mieux dans la vie:**
  - jouer au hockey.
- **Ce que j'aimerais être:**
  - joueur de hockey.
- **Mes qualités:**
  - ma bonne humeur, honnêteté.
- **Mon pire défaut:**
  - impatient.
- **Mon meilleur ami:**
  - ma blonde Anik.
- **Mes idoles:**
  - Shayne Corson, Marc Messier.
- **Ma musique préférée:**
  - j'écoute toutes les sortes de musique.

- **Mes artistes préférés:**
  - Arnold Schwarzeneger.
- **Mes films préférés:**
  - Robin des Bois.
- **Mes lectures préférées:**
  - journal.
- **La cuisine que je préfère:**
  - italienne.
- **Ma saison préférée:**
  - été.
- **Ce que j'aime le plus:**
  - ma blonde et le hockey.

OUVERTE LE DIMANCHE DE 10 H 30 À 17 H

**BOUCHERIE**




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

347-4729

<p><b>Jambon toupie</b> (fesse désossée, prête à manger) Complet ou demi</p>  <p>5,05\$ kg</p> <p><b>2<sup>29</sup></b> lb</p>	<p><b>Boeuf en cubes</b> pour bourguignon partie de l'épaule</p>  <p>6,59\$ kg</p> <p><b>2<sup>99</sup></b> lb</p>
<p><b>Boeuf haché</b>      Prix et qualité maigre, 5 lb et plus Viande désossée sur place Aucune viande sous vide</p>  <p>5,05\$ kg</p> <p><b>2<sup>29</sup></b> lb</p>	<p><b>Rôti parisien</b> (partie de la fesse)</p>  <p>8,80\$ kg</p> <p><b>3<sup>99</sup></b> lb</p>
<p><b>Porc haché frais</b></p> <p>4,17\$ kg</p> <p><b>1<sup>89</sup></b> lb</p>	<p><b>Cuisses de poulet</b> (produit congelé)</p> <p>1,96\$ kg</p> <p><b>89<sup>c</sup></b> lb</p>
<p><b>Jarrets de porc</b> (produit congelé)</p> <p>1,30\$ kg</p> <p><b>59<sup>c</sup></b> lb</p>	<p><b>Rouleau impérial</b> Là Truc Poulet ou crevette</p> <p><b>79<sup>c</sup></b> ch</p>

*Bon appétit!* Nous nous réservons le droit de limiter les quantités et de corriger les erreurs résultant d'une erreur typographique. Le texte prévaut sur la photo lorsque celle-ci ne correspond pas à la description du produit annoncé.

OUVERTE LE DIMANCHE de 10h30 à 17h

CARTES DE CREDIT 

Spéciaux en vigueur du mercredi au dimanche inclusivement

## Prévenir l'analphabétisme

Très souvent, l'analphabétisme découle de situations telles que: difficultés d'apprentissage, difficultés d'adaptation, d'échecs scolaires, etc. On peut aussi affirmer que la plupart du temps, toutes ces difficultés résultent d'une seule: c'est-à-dire les mauvaises conditions de vie reliées à la misère et à la pauvreté. Il a été prouvé depuis longtemps qu'un enfant, confronté très jeune à de telles conditions, subit par la suite tout au long de sa vie et de son parcours scolaire certaines difficultés en lien direct avec ce qu'il a dû traverser.

On réalise bien à la lecture de ces faits que c'est le plus tôt possible qu'on doit appliquer certaines mesures préventives. Ce qu'il faut, c'est intervenir à la source même. Malheureusement, l'usage veut qu'ici au Québec et au Canada, les interventions ne se fassent que lorsque les difficultés sont évidentes, pour ne pas dire presque incorrigibles. Une fois les difficultés dépistées, tout un réseau de mécanismes spécialisés se met en branle: entrent en action (sur le tard) les travailleurs sociaux, les orthopédagogues, les psychologues, les classes spéciales, etc.

Pourtant, ce qu'il faudrait pour pouvoir pallier adéquatement au problème de l'analphabétisme, c'est agir le plus tôt possible; dès le primaire et même avant l'inscription à l'école. Parce que l'analphabétisme est souvent un héritage social. Je l'ai déjà dit maintes et maintes fois, mais je tiens à le répéter encore: c'est à la source même du problème qu'il faut sans tarder s'attaquer et à la source du problème il y a les différences de classes et l'exploitation de ceux qui sont les plus défavorisés... il faut, dès le départ réfléchir sur ces problèmes d'ordre

social et admettre qu'ils existent bel et bien. A un problème de société, le remède adéquat serait évidemment une réponse d'ordre social... En quelques mots, la solution de ce problème doit absolument être d'ordre social et collectif.

On a malheureusement trop souvent tendance à écarter du système et donc des différents milieux de vie ceux qui ne fonctionnent pas comme tout le monde à l'école. Un peu comme si on pensait que ceux qui subissent certains troubles d'apprentissage sont complètement différents des autres. Ce raisonnement est complètement faux et erroné. Nous vivons dans une société où rien n'est pareil; si on compare certains pays à d'autres, certaines cultures à d'autres, certaines formes d'alimentation à d'autres, et je pourrais continuer ainsi pendant longtemps, on s'aperçoit vite que c'est souvent ces différences qui sont le fondement même de la race humaine. Chaque pays, chaque nation, chaque individu est spécifique en soi, c'est une des caractéristiques, déconcertante certes, mais peut-être la plus belle de la nature humaine, il faut accepter ce fait.

Nous vous rappelons que La Porte Ouverte Inc., est un groupe populaire d'alphabétisation qui vient en aide aux adultes qui éprouvent des difficultés avec la lecture, l'écriture, le calcul. Nos services sont gratuits et ouverts à tous sans distinction. On peut nous contacter par téléphone au 349-6827 et notre local est situé au 3439 boulevard du Séminaire Nord à Saint-Jean-sur-Richelieu. Bienvenue à tous!

Michel BOULANGER  
pour l'équipe de  
La Porte Ouverte Inc.

Studio de photographie  
**SEARS**

Offre à durée limitée

# ÉPARGNEZ 50%

sur toutes ces photos



**SEULEMENT**  
**1245\$**  
(Ord. 24,95 \$)

Photo murale 10x13, 2-8x10, 3-5x7\*,  
15 grandeur portefeuille,  
et 16 micro-photos\*\*

Le prix comprend un dépôt de 2 \$ payable au moment de la séance. Photos sur fonds traditionnels. Frais de 2 \$ de plus pour chaque personne additionnelle dans l'offre spéciale. Fond blanc et fond noir, vignettes et autres effets spéciaux ne sont pas disponibles dans l'offre spéciale. Nous choisissons les poses. Possibilité de crédit. Ne peut être combinée à aucune autre offre. Aucune valeur monétaire. Sears Canada Inc. Coupon en vigueur jusqu'au 18 avril 1992 \*grandeur approximative

Les adultes et les familles sont les bienvenus.  
Également disponibles: photos de passeport couleur instantanées et service de copie ou de restauration.

**SEARS**

Studios situés dans les magasins au détail Sears, dans le Centre de Catalogue de St-Hyacinthe.

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

MC Marque de commerce dont l'usage est autorisé au Canada

PRESENTEZ CE COUPON AU MOMENT DE LA SÉANCE

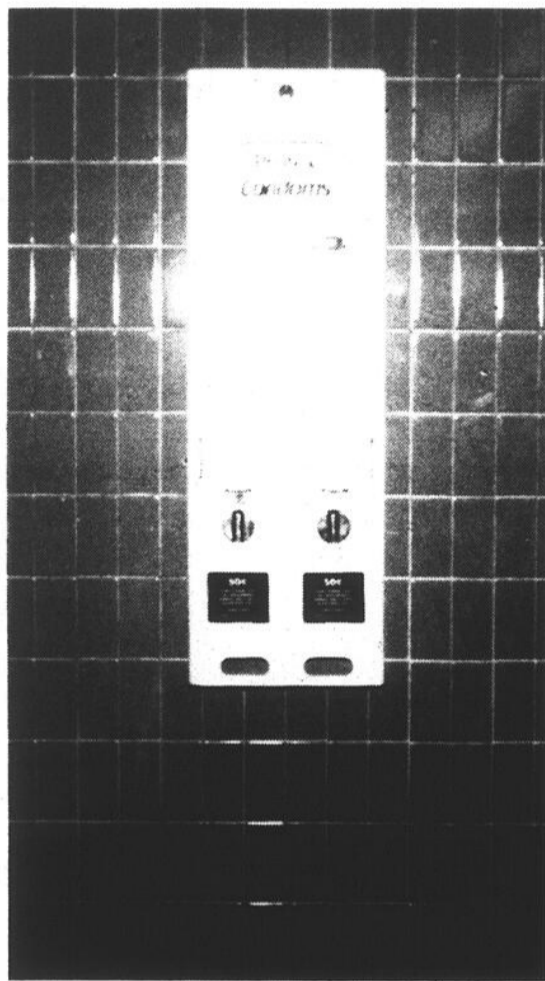
24S50



# Les distributrices sont installées!

Enfin, les distributrices de condoms sont arrivées. Il aura fallu plusieurs démarches de gens dévoués (il y avait eu la formation d'un «comité condom») et de la directrice, qui a appuyé fortement le projet. Nous avons obtenu deux machines qui contiennent chacune deux sortes de condoms au prix de cinquante sous l'unité. Ce sont des condoms très fiables, de marque Protex (si vous voulez vous en assurer, demandez-le aux Forces armées canadiennes, qui les utilisaient pour mettre au bout de leurs fusils lors de la guerre du Golfe... Est-ce assez convaincant?)

Lors d'une rencontre avec les enseignants, à l'automne, les parents avaient accepté que ces machines soient installées avec une majorité de plus de 80%. Donc, à ceux qui sont inquiets vis-à-vis ce projet, on peut affirmer que les jeunes s'y adaptent très bien et sont sensibilisés. Par contre, du côté de la région métropolitaine, les jeunes des écoles secondaires n'ont pas cette chance.



Après de nombreuses consultations, Marcel-Landry se branche sur la réalité d'aujourd'hui en installant ces distributrices.

Nous tenons à remercier tous les gens qui ont participé de près ou de loin à ce projet, eux qui

ont su démontrer une grande ouverture d'esprit. Espérons que l'expérience portera

Hugo Hébert et Amélie Roy

## La Montée pascale

La Montée Pascale est de retour cette année à la polyvalente Marcel-Landry. Mais il y a du nouveau, nous avons de nouveaux animateurs: il s'agit de Pierre Fortin et de Paul-André Cournoyer. Le thème de cette année est «communication», un thème qui favorisera la communication entre parents et adolescents. La relation entre les parents et leur(s) enfant(s) suscite toujours beaucoup d'interrogations et, grâce à ce sujet, nous rechercherons la façon dont les jeunes peuvent vraiment se retrouver, dans le tourbillon de leurs émotions.

de communiquer par groupe d'environ 30 personnes. Il y a trois rencontres, en bloc de six heures, réparties sur deux soirs d'école ainsi qu'une journée pédagogique. Et pour finir en beauté, il y a la rencontre inter-école.

Cinq écoles se réuniront à l'école Jean-Jacques-Bertrand de Farnham, soit P.-J. Ostiguy de Saint-Césaire, P.-E. Théberge de Marieville, Marcellin-Champagnat et Marcel-Landry, toutes deux d'Iberville.

Nous espérons que tous les participants y trouveront leur bonheur!

Nous apprendrons à ne pas refouler nos émotions et à les exprimer correctement. Nous aurons l'occasion, aussi,

Valérie Vivier et Michel Benjamin

## Note aux étudiants de 5<sup>e</sup> secondaire

Du 16 au 19 mars, les bagues de finissants seront en vente. Elles proviennent de la compagnie Graduor, qui est très réputée pour ce genre de contrat. Nous avons 6 modèles pour les filles et 4 pour les garçons. Aussi, nous avons un choix incomparable de pierres précieuses, dont toutes les pierres d'anniversaire.

rappelons qu'il faut donner un dépôt équivalent à 50% du prix final, prix qui varie entre 35 et \$150. Bien sûr, vous pourrez, pour cette occasion, prendre l'argent de votre compte personnel de finissant (campagne de financement). Cette vente se déroulera au local E-120. Bienvenue à tous les finissants.

Pour en commander une, nous vous

Anick Brunet

# Boucherie Pierre

LES HALLES ST-JEAN

Livraison gratuite

## 5 ANS DÉJÀ!

### EN VEDETTE CETTE SEMAINE

### Bifteck maître Pierre

(intérieur de ronde)

### Rôti parisien

(partie de la fesse)

### Boeuf en cubes pour fondue

(partie de la fesse)

8,80\$ kg

**3<sup>99</sup>**  
lb

### Rôti de veau

(partie de la fesse)

8,80\$ kg

### Médailon de veau

(partie de la fesse)

15,41\$ kg

### Escalope de veau

(partie de la fesse)

15,41\$ kg

**3<sup>99</sup>**  
lb

**6<sup>99</sup>**  
lb

**6<sup>99</sup>**  
lb

## FESTIVAL D'AGNEAU

### Gigot d'agneau

semi-désossé

(partie de la fesse)

8,80\$ kg

**3<sup>99</sup>**  
lb

### Côtelettes d'agneau

mariné ou régulier

(longe)

13,20\$ kg

**5<sup>99</sup>**  
lb

### Carré d'agneau

mariné ou régulier

(longe)

17,61\$ kg

**7<sup>99</sup>**  
lb

### Tournedos de boeuf

mariné ou régulier

(bardé de porc)

5 à 6 onces

**1<sup>39</sup>**  
ch.

### Tournedos de poulet

mariné ou régulier

(bardé de porc)

5 à 6 onces

**1<sup>59</sup>**  
ch.

### Rôti de porc

désossé et roulé

(partie de la longe)

6,59\$ kg

**2<sup>99</sup>**  
lb

### Côtelettes de porc

(coupe du centre)

(coupe du centre)

5,05\$ kg

**2<sup>29</sup>**  
lb

### Boeuf haché

maigre

(5 lb et plus)

4,39\$ kg

**1<sup>99</sup>**  
lb

### Suprêmes de poulet

(régulier ou cordon-bleu)

13,20\$ kg

**5<sup>99</sup>**  
lb

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

348-4993

LES HALLES

# Fruiterie

L'avenue du potager  
145, boul. Saint-Joseph, Saint-Jean-sur-Richelieu, tél.: 349-3209

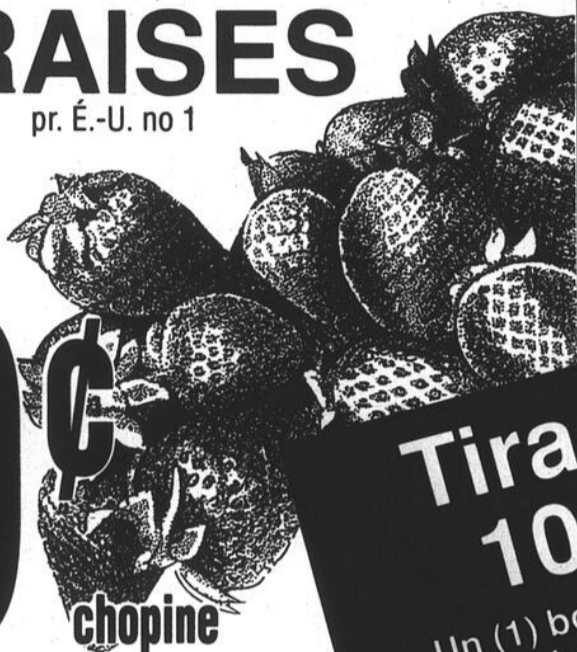


Spéciaux valables du mardi 17 au dimanche 22 mars ou jusqu'à épuisement des stocks. Nos quantités peuvent être limitées.

## FRAISES

pr. É.-U. no 1

**79¢**



## BROCOLIS

pr. É.-U. no 1

**2/99¢**



**Tirage  
100\$**

Un (1) bon d'achat  
de 100\$  
chaque semaine

Le tirage sera effectué  
chaque dimanche à 15 h  
Si le (la) gagnant(e) est sur place, on  
double le montant du bon d'achat, soit

**200\$**

## RAISINS NOIRS

(sans pépins)  
pr. Chili no 1  
1re qualité  
1,74\$ kg



**79¢**  
lb

## LAITUES

«ICEBERG»

pr. É.-U. no 1



**2/99¢**

## MANDARINES

«KINNOW'S»

pr. É.-U. no 1  
1,30\$ kg



**59¢**  
lb

## TANGERINES

«MINNEOLA'S»  
pr. É.-U. no 1  
1,30\$ kg



**59¢**  
lb

## POIRES «BOSC» ET «ANJOU»

pr. Chili no 1  
1,52\$ kg



**69¢**  
lb

## OIGNONS

pr. Québec no 1  
Sac de 2 lb



**59¢**  
sac

## CAROTTES

pr. Québec no 1  
Sac de 2 lb



**59¢**  
sac

## ÉCHALOTES

pr. É.-U. no 1



**4/99¢**

Déli disponible en magasin - Plusieurs autres spéciaux sur place



# Avec la Lexus, Toyota est présent partout

L'expérience «Lexus» aura été un succès sur toute la ligne pour le fabricant japonais Toyota. Ce qui ne devait être qu'un test est devenu une réalité que les manufacturiers américains et européens voient toujours comme un mauvais rêve. Après avoir fait des percées dans le château fort américain (GM, Ford et Chrysler) qui est maintenant presque aussi vulnérable qu'un château de cartes. La guerre économique que livre les Japonais depuis plusieurs années à l'Amérique du Nord se transporte sur un autre continent, soit en Europe. Toujours inspirés par ce désir de conquête et de démontrer à la face du globe leur savoir-faire, les Japonais ont vite conclu que l'opération «Lexus» ne serait pas qu'un simple essai. Avec Acura (Honda) en tête, Nissan (Infiniti), et Mazda (Amiti) très bientôt, la flotte japonaise n'a jamais été aussi près d'une victoire si rapide. Si les événements en Irak laissent penser que les Américains tentent d'établir un «nouvel ordre mondial» dans les sphères politiques et militaires, les Japonais, eux, l'ont déjà réussi sur le marché mondial de l'automobile.

## ■ Lexus SC400

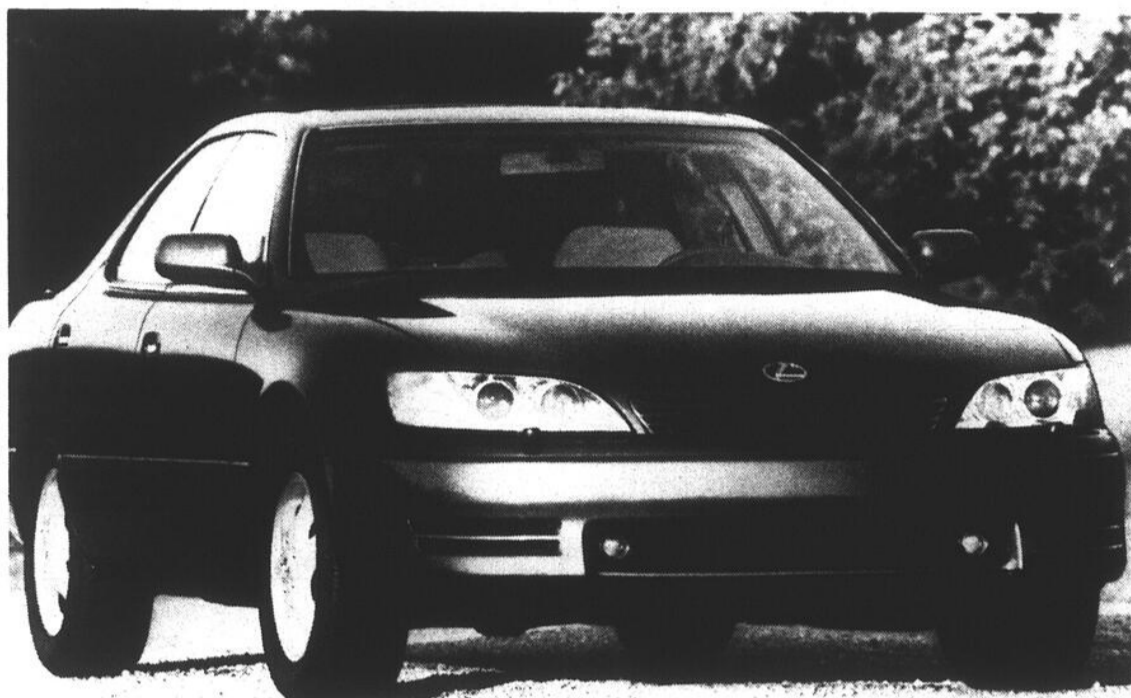
Pour 92, Lexus Canada a élargi sa gamme en lançant un coupé sport de luxe performant appelé SC400. Ce coupé se distingue par le profil de la carrosserie qui s'avère somme toute très diffé-

rent de la plupart des voitures construites en grande série. La ligne de cette nouvelle Lexus est attribuable à Caltz, centre de design nord-américain de Toyota en Californie. L'aérodynamisme de la voiture atteint 0,31 grâce à un

aileron arrière, des glaces et des feux affleurants, une calandre très arrondie et une structure de plancher basse et uniforme.

Le groupe propulseur est emprunté à la grosse LS400. On retrouve le puissant V8 de 4 litres à 4 arbres à cames et 32 soupapes développant 250 chevaux. Seule une boîte automatique à 4 rapports avec commande électronique et surmultiplication transmet aux roues arrière la puissance voulue, ce qui plaira aux puristes.

Pouvant accueillir 4 passagers confortablement, l'habitacle met en évidence le système audio Nakamichi exclusif à la SC400. Dégageant 280 watts de puissance, cette radio crache le son par 7 haut-parleurs, dont un 10 pouces, qui sont commandés par 5 amplificateurs distincts adaptés aux caractéristiques des haut-parleurs.



**Lexus ES300 1992.** - En 1992, la famille Lexus s'agrandit avec l'arrivée d'une toute nouvelle berline sport de base, la ES300, propulsée par un moteur V6 à 24 soupapes et quadruple arbre à cames lui conférant une puissance de 185 chevaux. Berline quatre portes à traction avant, la ES300 possède un style à la fois élégant et dynamique. L'équipe-

ment de série comprend un système de retenue supplémentaire (SRS) à coussin d'air côté conducteur et un système A.B.S. (antiblocage des freins). La ES300 offre, au choix, une boîte manuelle à cinq vitesses avec surmultipliée ou une boîte automatique à quatre rapports avec surmultipliée.

## La psychologie d'aujourd'hui



Georges-Henri Arenstein (psychologue)

# Le dévoilement et les masques

Nous cachons souvent des aspects de nous-mêmes aux autres. En effet, la peur d'être rejeté nous fait agir dans ce sens. Le message est le suivant:

«J'ai peur de te dire ce que je suis, parce que si je te le dis et tu n'aimes pas ça, je n'ai rien d'autre à te présenter, et tu pourrais me rejeter, ce qui serait terrible pour moi.»

Nous cachons, par exemple, notre côté colérique. Nous évitons de le montrer, alors les sentiments de colère s'accumulent. Évidemment, notre langage camoufle bien ce que nous voulons occulter; par contre, notre foie, notre estomac, nos intestins, nos bronches, notre coeur, eux ne camouflent rien et encaissent le coup (le corps ne ment pas!).

Porter des masques est la stratégie universelle pour paraître différents de ce que nous sommes. Nous donnons des indices faux à notre entourage: un peu comme laisser la lumière ou la TV allumée pour laisser croire qu'il y a quelqu'un.

Évidemment, ce petit jeu prend du temps, de l'énergie. Et comme nous ne sommes pas tous des comédiens professionnels, nos masques, si réussis soient-ils pendant un certain temps, finissent par être «démasqués». Plus on essaie d'être un autre, plus on perd contact avec soi, et plus on est faux (phony, disent les Américains).

La façon la plus efficace de maintenir une estime de soi saine est de «se dévoiler» pour ensuite recevoir un «feedback» d'autrui. Inutile de tomber dans le piège qui consiste à tout raconter à tout le monde, tout le temps! (Signe d'une faiblesse dans le contact). Réservons cela pour l'intimité.

Tout ceci est loin d'être évident, car notre éducation nous a rendu circonspect et méfiant, et aussi «auto-accusateur». Cependant tout cela peut s'apprendre.

Pour des questions d'ordre général, vous pouvez m'écrire au C.P. 37, Saint-Jean J3B 6Z1.

## ■ La nouvelle ES300

Cette dernière remplace la décevante ES250. Copiant la sportive SC400, la ES300 présente aussi des lignes arrondies très aérodynamiques, avec une petite calandre horizontale et des projecteurs doubles (phares avant). Le coffre arrière légèrement retroussé tire son origine de la SL400. Par rapport

à l'ancienne version, la ES300 est plus longue, plus large et plus haute tout en demeurant relativement compacte. Elle se distingue elle aussi par un superbe système audio de 180 watts.

Le moteur V6 de 24 soupapes à 4 arbres à cames en tête a vu sa cylindrée passer de 2,5 à 3 litres pour atteindre une puissance de 185

chevaux. D'ailleurs, le nouveau modèle Toyota Camry partage la même mécanique. On retrouve une boîte manuelle à 5 rapports ou une automatique à 4 vitesses pour transmettre la puissance du moteur aux roues motrices avant.

## ■ La doyenne LS400

Après avoir été nom-

mée «voiture de l'année» et «meilleure berline de luxe» au Canada, la LS400 nous revient avec quelques améliorations sur sa qualité d'assemblage et un nouveau lecteur de disques compacts. D'ici l'an prochain, il ne serait pas surprenant qu'une deuxième LS400 soit offerte avec un plus gros V8 et une carrosserie allongée.

### 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



TISSUS  
*Privilege*

*Le printemps est arrivé chez nous*



**Venez voir l'éclat de ces couleurs**



**Françoise**

Pourquoi chercher ailleurs?  
239, rue de l'Église, Napierville  
**245-7530**

- Tissus au mètre
- Accessoires de couture
- Patrons Burda
- Cours de couture



## La semaine nationale pour l'intégration des personnes handicapées

La cinquième édition de la Semaine nationale pour l'intégration des personnes handicapées, qui se déroulera du 1<sup>er</sup> au 7 juin 1992, mettra de l'avant le slogan «L'accès, c'est un droit...» et ce à la grandeur du Canada. Les associations de personnes handicapées et tous les autres groupes sociaux sont invités à participer activement à cet événement en s'impliquant dans l'organisation d'activités abordant l'un ou l'autre des thèmes de la Semaine soient le travail, l'éducation, les loisirs, le transport et le logement.

Cette année encore au Québec, c'est la Confédération des organismes provinciaux de personnes handicapées du Québec, le COPHAN, qui se fait le promoteur de cette manifestation de reconnaissance et de promotion des droits de ces citoyens, à part entière, que sont les personnes handicapées.

Cette semaine se veut un moment privilégié afin de poser un regard attentif sur notre com-

munauté et d'évaluer à quel point notre milieu est accessible à tous. La route vers l'égalité se dégage petit à petit et il est bon de mesurer le chemin parcouru afin de poursuivre notre élan. Participer à la Semaine nationale, c'est se permettre un petit spécial plein d'imagination pour informer, sensibiliser, déplorer et aussi féliciter!

Il suffit de quelques gestes pour démontrer à nos concitoyens, à nos compagnons de travail, aux gens qui partagent notre quotidien que faciliter l'accès aux personnes handicapées à lieu, à une activité, à de l'information, au transport c'est lui donner le droit de choisir où elle veut aller et ce qu'elle veut faire. C'est lui permettre d'être libre d'exercer ses droits.

Afin de faciliter l'organisation et la promotion de vos activités, vous pouvez obtenir un dépliant en communiquant avec COPHAN, 4545, Pierre-de-Coubertin, Montréal, Qc HIV

3N7 (514) 251-1383.

Et si dessous quelques suggestions d'activités que vous pourriez commencer dès maintenant à préparer:

- articles de sensibilisation aux droits des personnes handicapées dans les publications «maison»
- pose d'affiches de promotion de la Semaine et distribution de brochures
- lettres de sensibilisation distribuées aux employés
- création d'un programme de bourses pour étudiants handicapés
- sensibilisation des services à la clientèle aux besoins particuliers des personnes handicapées
- expositions d'oeuvres d'art réalisées par des personnes handicapées
- création de programme de stage en milieu de

travail pour personnes handicapées.

### ■ Dans la communauté

- sensibilisation des différents lieux de concertation locaux aux réalités des personnes handicapées
- promulgation par les municipalités de la semaine nationale pour l'intégration des personnes handicapées
- journée «portes ouvertes» dans les institutions et les organismes destinés aux personnes handicapées
- rencontre avec des instances consultatives et/ou décisionnelles locales pour discuter de la situation des personnes handicapées
- ateliers café-rencontre
- présentation de documents vidéo de sensibilisation sur différentes déficiences avec des personnes ressources sur place
- approche auprès d'é-

missions d'affaires publiques pour la réalisation d'émissions portant sur la réalité des personnes handicapées

### ■ Milieu scolaire

- journées spéciales d'activités organisées avec des élèves handicapés et non-handicapés
- organisation de jeu de rôle
- mini-colloque regroupant le personnel enseignant, la direction et les intervenants pour discuter des moyens favorisant l'intégration des élèves handicapés en classe régulière
- ateliers questions-réponses entre élèves handicapés et non-handicapés

- concours de dessins  
Vous pouvez obtenir du matériel de promotion gratuitement. Faites-en la demande à COPHAN.

Un concept unique en photographie

Voyez notre exposition permanente en vitrine

Studio Devouillette inc.  
Gadbois et Gadbois, photographes  
155, rue Richelleu  
Saint-Jean-sur-Richelleu  
346-5676/346-6344

## BOUCHERIE

### D'AUJOURD'HUI

937, boul. du Séminaire  
Saint-Jean-sur-Richelleu  
**349-5878**

MAISON DE CONFIANCE *La porte voisine du Bistro A.L. Van Houtte*

**Spéciaux valables jusqu'au 22 mars**

<b>Jambon toupie (quart)</b> extra-maigre (3 à 4 lb) 5.05\$ kg <b>229 lb</b>	<b>Gros poulet frais</b> (chapon) 5 à 7 lb Grade A 4.17\$ kg <b>1 89 lb</b>
<b>Bifteck de jambon (tranche)</b> 6.59\$ kg Produits «Le Boucan» <b>299 lb</b>	<b>Souvlakis</b> (70 g et plus) <b>Porc ou boeuf</b> 69¢ <b>Poulet ou agneau</b> 79¢

**NO 1**  
5 lb boeuf haché maigre  
4 tournedos de boeuf (bardés de bacon)  
4 tournedos de poulet (bardés de bacon)  
2 lb bifteck maison (haut de ronde)  
1 lb suprême de poulet (poitrine désossée)  
8 côtelettes de porc (longe)  
3 lb rôti parisien (partie de la fesse)  
Valeur 83.10\$  
**Spécial 50\$**

**NO 2**  
5 lb boeuf haché maigre  
12 souvlakis de porc  
8 tournedos de boeuf (bardés de bacon)  
3 lb rôti de porc (fesse désossée)  
3 lb rôti parisien (partie de la fesse)  
8 côtelettes de porc (longe)  
1 poulet de 3 à 4 lb  
Valeur 82.84\$  
**Spécial 50\$**

**MENU ÉCONOMIQUE**

**Pour un service plus rapide, faites préparer! 349-5878**

Nous nous réservons le droit de limiter les quantités Ouverte le dimanche

**Plusieurs autres spéciaux en magasin**

## JARDINIERIE

## BESSETTE

### SPÉCIAUX AU KIOSQUE

<b>Chou-fleur</b> Gr. 12 <b>97¢</b>	<b>Kiwis</b> <b>5/87¢</b>
<b>Oignons</b> Sac de 2 lb <b>47¢</b>	<b>Pommes «Granny Smith»</b> <b>87¢</b>

**À LA BOULANGERIE**

**Tourtière**  
(lard et boeuf)  
**247¢**

**Tarte maison**  
Saveurs assorties  
**197¢**

**À LA CHARCUTERIE**

**Bologne**  
**147 lb**

**Oeufs bruns**  
extra-gros  
**167 douz.**

**1500, rue Jacques-Cartier Sud  
Saint-Jean-sur-Richelleu  
347-3670**



## Pour les aînés et les autres

Les gens âgés sont de plus en plus nombreux si l'on en croit les chiffres de Statistique Canada. Ils se doivent donc de bien conserver leur santé et de ne pas négliger les changements qui surviennent dans leur organisme au fur et à mesure qu'ils avancent en âge.

S'il est vrai qu'il ne faut pas vivre pour manger, mais manger pour vivre, les plaisirs de la table contribuent aux grandes joies de la vie, quelle que soit l'occasion, réunion familiale, réception entre amis...

Se bien nourrir est aussi un devoir envers soi-même pour

### Potage au maïs

1 pomme de terre en dés  
¼ tasse d'oignons hachés  
1 boîte de maïs en crème (14 oz/398 mL)  
1 tasse de lait  
sel et poivre

■ Cuire la pomme de terre et les oignons dans une petite quantité d'eau; ne pas égoutter.

■ Ajouter le lait et le maïs et bien réchauffer le tout. Servir aussitôt.

2 PORTIONS

### Cari indien

1 PORTION

1 c. à table d'huile  
1 oignon haché  
1 c. à thé de poudre de cari  
pincée de poudre de chili  
1 c. à table de farine  
1 tasse d'eau chaude  
1 tasse de restes de viande cuite ou de poisson cuit

■ Frire l'oignon dans l'huile; combiner farine et poudres de cari et de chili et ajouter à la préparation chaude.

■ Verser graduellement l'eau et laisser mijoter doucement 15 minutes. Ajouter les restes et bien réchauffer. Servir immédiatement.

### Pochette de poisson

le tiers d'un paquet surgelé de poisson en filets

1 c. à thé de beurre  
2 c. à thé de jus de citron  
sel et poivre  
1 c. à table d'oignons hachés  
1 pomme de terre  
1 carotte  
1 tranche de tomate  
1 c. à table de mayonnaise  
1 c. à table de fromage râpé

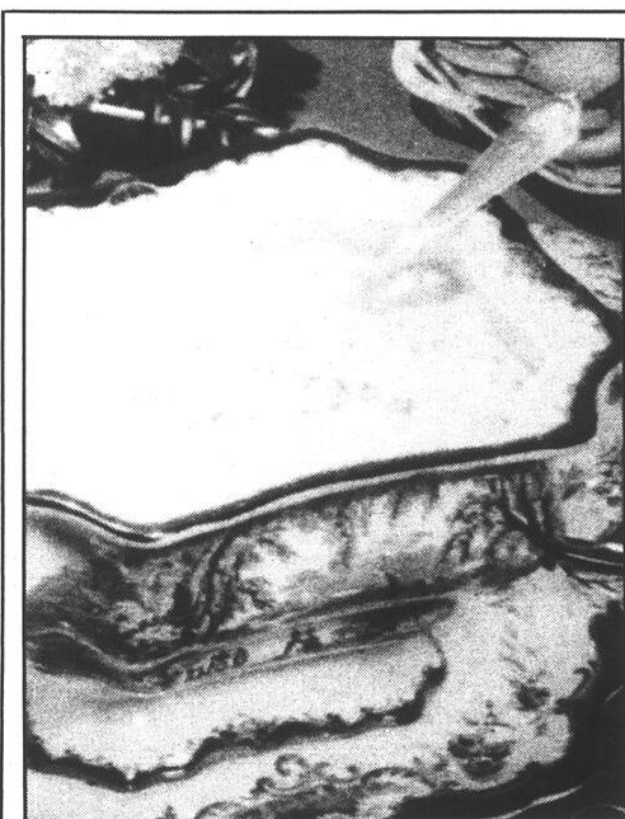
■ Tailler un carré de papier aluminium d'environ 12 x 16 pouces et badigeonner l'intérieur brillant avec la cuillerée à thé de beurre.

■ Déposer les filets au centre, assaisonner au goût et arroser de jus de citron. Déposer la tranche de tomate sur le poisson et ajouter la mayonnaise.

■ Trancher finement la pomme de terre et la carotte et disposer autour du poisson; ajouter les oignons et saupoudrer le fromage.

■ Bien sceller la pochette en pliant les extrémités et en les rabattant vers le centre. Déposer la pochette au four dans un pat peu profond et cuire à 400F environ 45 minutes.

conserver une silhouette svelte et se sentir en forme à un âge où la retraite vient enfin couronner de longues années de labeur!



### Crème de poulet

1 ½ tasse de bouillon de légumes (liquide de cuisson de légumes)  
¾ tasse de lait écrémé en poudre  
1 ½ c. à table de farine  
pincée de sel  
½ tasse de poulet cuit haché  
½ tasse de céleri cuit, en dés  
1 c. à thé de poudre d'oignon  
pincée de thym

■ Combiner le lait en poudre, la farine et le sel et saupoudrer sur le bouillon; battre jusqu'à ce que ce soit homogène.

■ Chauffer à feu moyen jusqu'à ce que la soupe épaississe; ajouter le reste des ingrédients et bien réchauffer.

2 PORTIONS

### Poulet à l'orange

2 branches de céleri  
1 orange séparée en quartiers  
½ tasse de jus d'orange  
2 poitrines de poulet

■ Désosser le poulet et tailler le céleri en morceaux; déposer dans un plat allant au four et surmonter de quartiers d'orange.

■ Arroser de jus d'orange, couvrir puis cuire au four à 350F, environ 30 minutes. Servir chaud ou froid.

2 PORTIONS

### ASTUCE MAISON

*L'âge mûr et l'embonpoint...*

*Le gain de poids est un problème qui inquiète toujours! Avec l'âge, on devient sédentaire et voilà que les graisses s'attachent à nous. Quelques conseils: réduisez les boissons alcooliques et les portions dans votre assiette; ne consommez que modérément les aliments comme la viande trop persillée, les aliments frits, les sauces à salades, les sauces au jus de viande, les garnitures fouettées, le beurre ou margarine, les sirops et les pâtisseries. En d'autres mots, abstenez-vous des aliments à haute teneur en sucre, en sel et en graisse. Entamez toujours la journée par un petit déjeuner; il est prouvé que les gens qui se passent de petit déjeuner mangent davantage pendant la journée.*

### Muffins aux pommes

1 tasse de farine de blé entier  
½ c. à table de zeste d'orange râpé  
¼ tasse de raisins séchés  
jus d'une demi-orange  
1 oeuf  
1 c. à table d'huile  
¾ tasse de son naturel  
¼ c. à thé de muscade  
½ tasse de pommes hachées  
¼ tasse de graines de tournesol  
lait de beurre  
¼ tasse de mélasse

■ Chauffer le four à 350F et graisser un moule à muffins; combiner farine, son et muscade. Incorporer zeste d'orange, pommes, raisins et graines de tournesol.

■ Combiner l'oeuf, la mélasse et l'huile et mélanger. Verser le jus d'orange dans une tasse à mesurer et ajouter suffisamment de lait de beurre pour obtenir 1 tasse de liquide.

■ Verser les liquides sur les ingrédients secs et mélanger délicatement. Remplir les moules graissés aux deux-tiers et faire cuire environ 25 minutes.

### Boeuf au brocoli

½ tasse de brocoli  
½ lb de boeuf, taillé en fines lanières  
½ c. à thé de sauce soya  
1 c. à thé de fécule de maïs  
pincée de sucre  
2 c. à table d'huile

■ Déposer le boeuf dans un grand plat et ajouter 1 c. à table d'huile, ¼ c. à thé de sauce soya et le sucre et laisser mariner environ 30 minutes. Combiner le reste de la sauce soya, la fécule de maïs et 1 c. à table d'eau et mettre de côté.

■ Tailler le brocoli en bouchées et cuire à feu vif en remuant environ 1 minute; ajouter ¼ tasse d'eau, couvrir et laisser cuire 2 minutes.

■ Retirer le brocoli et ajouter le reste de l'huile; incorporer la viande et cuire en remuant jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur. Ajouter le brocoli et mélanger.

■ Tasser les ingrédients contre les parois de la casserole puis verser la préparation à la fécule de maïs et, sans cesser de tourner, amener à ébullition; laisser épaissir puis servir aussitôt.

2 PORTIONS



Qui dit produits laitiers dans le Haut-Richelieu, dit Granger -



Le lait de chez-nous,  
bon pour la santé de tous



# L'Orpailleur aux Sélections mondiales 92

Du premier au sept mars se tenait à l'Hôtel Le Grand de Montréal le plus grand concours de vin au monde. Un événement en soi dans un pays où le vin est encore d'abord et avant tout un produit d'importation mais aussi, depuis à peine une vingtaine d'années, une boisson appréciée qui fait de plus en plus partie de la vie courante. La preuve en est dans la quantité des vins de toutes sortes de pays et de diverses qualités que l'on trouve dans les succursales.

Les Sélections mondiales, qui en sont à leur septième année, se déroulent sous le haut patronage de l'Office international de la vigne et du vin et de l'Union internationale des oenologues. Cette année, une cinquantaine d'oenologues et de journalistes connus à travers le monde composent le jury qui a la tâche de choisir les meilleurs vins au monde parmi ceux présentés à cette compétition.

Il y a cette année, disait M. Claude-J. Marier, président de cet événement, plus de 1.600 vins en liste qui proviennent de 34 pays

différents et répartis sur les cinq continents. Cela illustre bien l'importance de ce concours qui est considéré comme un des plus importants dans le monde du vin. Cela tient à deux facteurs, d'abord pour le nombre de pays participants, puis pour le calibre de sa compétition qui met à l'épreuve, par la dégustation à l'aveugle, des vins regroupés sous diverses catégories.

Pays produisant peu de vins, le Québec est bien placé pour organiser un tel concours international. M. Marier précisait que la Société des alcools «qui a pour objectif de favoriser le développement du commerce des vins, est fière de tenir cette activité qui permettra de resserrer davantage les liens unissant tous les pays producteurs de vins.»

Les cinquante membres du jury, dont certains viennent d'aussi loin que la Turquie, l'Argentine ou l'Australie mais aussi, bien sûr de la France, de l'Italie, des États-Unis et du Québec (près d'une vingtaine, ce qui démontre bien notre savoir-faire), ont donc

dégustés ces vins et choisis les meilleurs qui seront bientôt disponibles dans les succursales.

Fait étonnant, sans doute, pour certains mais surtout pas pour ceux qui connaissent bien les vigneronnes du Québec, la cuvée 1991 de L'Orpailleur de Dunham a mérité la médaille de bronze pour la catégorie populaire des vins blancs secs. Comme les dégustations se font à l'aveugle et par cinquante personnes, ce n'est sûrement pas un cas de favoritisme ou de chauvinisme. Cela m'étonnerait puisque les vins faits de seychel de 1991 sont particulièrement bons; on en faisait d'ailleurs récemment état dans le Canada français lors d'une présentation des vins de l'Association des vigneronnes du Haut-Richelieu.

Cela veut-il dire que l'on trouvera bientôt le vin de L'Orpailleur sur les tablettes des succursales de la Société des alcools? Cela reste à voir. Il faut pourtant que les vigneronnes québécoises aient, dans un avenir prochain, la chance de mieux faire connaître leurs produits; d'autant plus que le nombre de vigneronnes continue à augmenter. Il reste aussi encore beaucoup de Québécois qui ne savent pas, ou qui feignent de ne pas savoir, qu'il se fait de l'excellent vin chez nous.

De ce concours, qui a couronné beaucoup de vins français, ce qui est bien normal, il faut noter que des pays comme la Nouvelle-Zélande et l'Afrique du Sud apparaissent comme de nouvelles vedettes. De cela, et des divers vins primés, nous aurons bientôt l'occasion d'en reparler puisqu'il faut maintenant attendre que ces vins soient disponibles. En attendant, parlons d'un vin que l'on trouve un peu partout et qui est vraiment intéressant à boire.

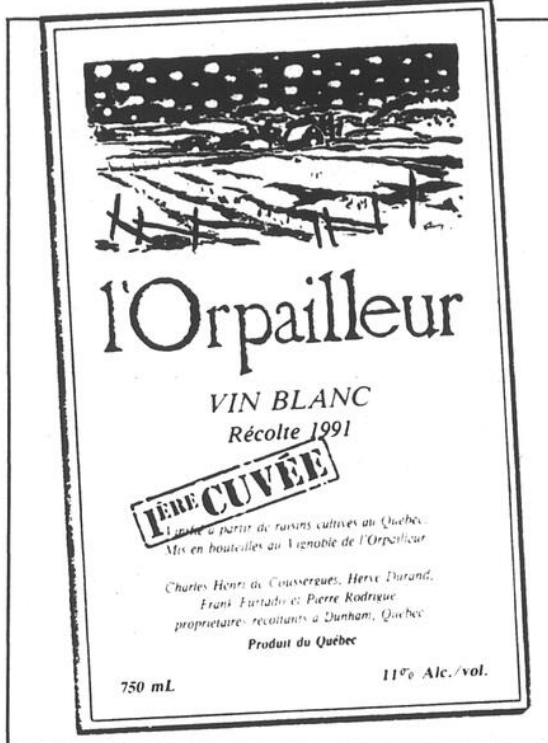
■ Un vin de Washington

Non, il ne s'agit pas d'un vin venant de la capitale des États-Unis mais plutôt de l'État de Washington qui est, après la Californie, l'État américain où on produit le plus de vin. Alexis Lichine précise que «le climat des secteurs viticoles de Washington est aussi favorable que celui des meilleures régions de Californie. Les vallées

sont fraîches, assez peu touchées par le gel, et la saison dure assez longtemps pour donner des raisins mûris à point, bien équilibrés en sucre et acidité».

Comme on y plante de plus en plus les meilleures variétés de cépage, on y trouve maintenant d'excellents vins. C'est en tout cas ce que fait la maison Columbia Crest, déjà connue ici, qui nous propose présentement son Cabernet sauvignon 1987 (\$13.81). Pour dire la vérité, j'avais déjà vu cette bouteille sur les tablettes des succursales mais je n'ai jamais goûté à ce vin. C'était sans doute une erreur.

Le vignoble de Co-



lumbia Crest est immense. Il couvre plus de 800 hectares dans la vallée du fleuve Columbia au centre sud de cet État dont l'avenir semble assuré dans le monde viticole. Quant au cabernet sauvignon 1987, il me semble pour le moins intéressant, surtout par rapport au prix. Au nez, il sent un peu la menthe, le chocolat et le bois. En bouche, il est ample, souple et légèrement tannique encore. Il suffirait de le laisser vieillir encore quelques années pour que les tanins soient un peu plus fondus. Au prix où sont les bons Bordeaux, il serait bon de profiter de ce Columbia Crest pendant qu'il est disponible, quitte à en acheter une caisse.



## Ma BOUCHERIE

612, rue Dorchester  
Saint-Jean-sur-Richelieu

**QUALITÉ - SERVICE**  
Bonnes coupes - Bons prix

Tél.: **348-0303**

<p><b>Bifteck de veau</b> attendri (partie de la fesse)</p> <p style="text-align: center; font-size: 2em;"><b>4<sup>99</sup></b> lb</p>	<p><b>Rôti de boeuf parisien</b> (intérieur de ronde) Boeuf mûri à point</p> <p style="text-align: center; font-size: 2em;"><b>3<sup>49</sup></b> lb</p>
<p><b>Jambon fumé noir</b> genre cabane à sucre (fesse désossée) Spécialité</p> <p style="text-align: center; font-size: 2em;"><b>2<sup>99</sup></b> lb</p>	<p><b>Suprêmes de poulet</b> (poitrine de poulet désossée) Frais</p> <p style="text-align: center; font-size: 2em;"><b>5<sup>99</sup></b> lb</p>
<p><b>Rôti de porc</b> (partie de l'épaule avec petit os) Piqué à l'ail sur demande</p> <p style="text-align: center; font-size: 2em;"><b>1<sup>29</sup></b> lb</p>	<p><b>Brochette de poulet</b> (mariné) Bien garnie Idéale pour la poêle</p> <p style="text-align: center; font-size: 2em;"><b>1<sup>79</sup></b> ch.</p>

avec tout achat

## Deux cuisses de poulet GRATUITES

Valable du 18 au 22 mars 1992

Sur présentation de ce coupon 1 coupon par client

## Bienvenue au Burkina Faso

Vendredi 28 février 1992, 3 heures. Local de pastorale. Une trentaine de jeunes ricanent. Une musique rythmée et invitante. Des objets colorés déposés sur une pièce de tissu. Un projecteur et un écran pour des diapositives...

Mais voyons donc, qu'est-ce qui se passe là! Réponse? Un groupe en destination de l'Afrique, au Burkina Faso plus spécialement. En compagnie de Daniel Maheux et de son invité Louise Gauthier, une autre animatrice de pastorale qui a vécu durant environ trois mois dans ce pays, le décollage s'est bien passé. Il n'y a pas eu trop de turbulence!

On a vite oublié que l'on était encore au Québec. Au fur et à mesure que les minutes s'écoulaient, on avait l'impression d'être au beau milieu des Africains et même de les connaître! Louise nous racontait son voyage comme si



elle y était restée, nous parlant de ses amis et des paysages qui défilait devant nos yeux. À nos questions, Louise apportait des réponses de sorte que nos préjugés ont bien vite disparus!

Ensuite, un souper typiquement burkinabais nous a été servi. Étant en Afrique, il a bien fallu manger de manière africaine! Tous assis autour d'un grand tissu déposé

par terre et servant de nappe, on a dû se débrouiller pour déguster des cubes de poulet au citron et oignons avec du riz, et ce sans ustensile! Assez cocasse mais faisable après s'être enlevé de la tête nos manières occidentales! Même si j'aime beaucoup mieux nos mets d'ici, ce n'était pas si pire que cela, disons... mangeable!

C'est la tête remplie de souvenirs que nous

sommes atterris sains et saufs à l'aéroport Beaulieu...

Pascale Tougas  
secondaire 5

## New-York, un premier essai

Pour la première fois, un voyage à New-York fut organisé par Daniel Maheux, animateur de la pastorale de Beaulieu, Jocelyne Lefebvre de Armand-Racicot et Maurice Rainville du Cégep.

Du 1<sup>er</sup> au 6 mars, quatre étudiants représentant l'école secondaire Beaulieu: Isabelle Moreau, Chantale Tremblay, Isabelle Goyette et Isabelle Pelletier, ont apporté leur aide aux itinérants de New-York, accompagnés de 24 autres jeunes.

Le circuit durant cette période était: visite de l'ONU (organisation des nations unies), connaître le fonctionnement précis de la délégation du Québec de New-York, visite des maisons pour itinérants ainsi que pour les jeunes de la rue. L'activité la plus attendue fut sans doute de servir de la soupe aux

itinérants.

Le coût du voyage s'élevait à \$200 par élève pour la semaine. Pour se rendre à destination, le groupe a fait plus de 14 heures en train.

Pour avoir droit de participer au voyage, il fallait faire partie du comité de la Montée pascale. Rappelons le thème de la Montée: Un regard neuf.

Ce voyage avait pour but premier d'amener les jeunes à poser un regard neuf sur le monde de la pauvreté et aussi sur la foi de ceux qui ont choisi de s'occuper de ces déshérités.

Mélanie Lévesque  
avec l'aide  
d'Isabelle Moreau  
secondaire 3

## Un rendez-vous important

Aux parents des élèves de Bouthillier et de Marguerite-Bourgeois qui fréquenteront l'école Beaulieu en septembre 1992. Une rencontre spéciale aura lieu mercredi le 18 mars de 19 heures à 20h30

afin de présenter les options offertes aux futurs étudiants de Beaulieu.

Venez nous voir en grand nombre.



### Pour les finissants

Les bagues des finissants sont finalement arrivées... Grâce au comité des bagues, le tout s'est bien déroulé.

## LA SÉCURITÉ DE NOS AINÉS AU COEUR DU

*Ouverture*  
1er juillet 1992

La liberté de choisir le centre-ville dans un confort moderne, sécuritaire et adapté

Appartements 3 1/2 et 4 1/2 (à partir de 700\$/mois) (services disponibles)  
Chambres et pensions pour aînés autonomes (tous les services inclus à partir de 750\$/mois)



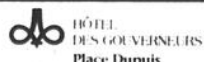
### RENSEIGNEMENTS OU RESERVATIONS:

- Choix de menus aux repas et collations disponibles en tout temps
  - Buanderie, entretien ménager, visites médicales et plus encore
  - 2 ascenseurs, système d'intercom, batisse très sécuritaire
- Animation régulière*

# TÉLÉTHON JEAN LAPOINTE

LE DIMANCHE 22 MARS 1992  
À COMPTER DE 14 H  
SUR LES ONDES DE Radio Québec

AVEC LES DROGUES,  
ON N'EST JAMAIS GAGNANT !





# Un accident de travail, que faire?

Lorsqu'un accident du travail survient, l'employeur doit en être informé le plus tôt possible. Il doit s'assurer que le travailleur reçoit rapidement les premiers soins que requiert son état. Au besoin, il doit le faire transporter dans un établissement de santé, chez un médecin ou à son domicile, selon le désir du travailleur.

C'est à l'employeur de payer ou de rembourser les frais de ce transport. Le travailleur a le droit, dans l'immédiat ou lorsqu'il en aura la capacité, de choisir l'établissement de santé et le médecin qui prendra charge de lui.

Le choix du médecin est très important car les décisions de ce dernier lieront la Commission de la santé et de la Sécurité du travail (CSST) tout au long du processus d'indemnisation et de réadaptation.

S'il s'agit d'un accident grave ayant causé des blessures sérieuses à un ou plusieurs travailleurs ou entraîné leur décès, l'employeur doit le signaler immédiatement à la CSST afin qu'un inspecteur puisse procéder à une enquête.

Dans le cas d'un accident mineur qui a obligé un travailleur à recevoir des soins, mais ne l'a pas rendu incapable d'exercer son emploi au-delà de la journée au cours de laquelle

la lésion s'est manifestée, il n'y a pas lieu d'avertir la CSST. L'employeur doit payer au travailleur son salaire net pour la partie de la journée de travail qu'il n'a pu compléter à cause de sa lésion. Toutefois la loi exige l'inscription de cet accident dans un registre que signe le travailleur.

Par contre, si un travailleur est incapable de reprendre son travail le lendemain de cette journée, la CSST doit en être avisée. Le travailleur doit alors remettre à son employeur une attestation médicale. L'employeur doit indemniser le travailleur pendant les quatorze premiers jours civils d'absence et faire parvenir à la CSST une demande de remboursement. Si le travailleur est absent pendant plus de quatorze jours, il doit produire lui-même une réclamation à la CSST.

La procédure à suivre dans le cas d'une maladie professionnelle est sensiblement la même que celle décrite pour les accidents du travail.

## ■ Les frais médicaux sont-ils payés par la CSST?

Tous les frais d'assistance médicale reliés à une lésion professionnelle sont à la charge de la CSST.

Celle-ci paie les ser-

vices dispensés par les médecins, les dentistes, les optométristes et, sur ordonnance, ceux d'autres intervenants de la santé notamment les physiothérapeutes, les ergothérapeutes, les chiropraticiens.

La CSST paie aussi les médicaments et les soins hospitaliers, de même que le coût des orthèses et des prothèses lorsqu'ils sont prescrits, sur présentation des pièces justificatives.

## ■ Faut-il s'inscrire à la CSST?

Si vous êtes un travailleur, c'est-à-dire si vous êtes payé par un employeur pour exécuter un travail, vous êtes automatiquement assuré si vous subissez un accident du travail ou si vous contractez une maladie professionnelle. Vous n'avez rien à déboursier pour cette protection.

Par contre, l'employeur n'est pas automatiquement couvert par le régime. Il est

obligé de s'inscrire à la CSST et de payer des cotisations annuelles. Pour permettre à la CSST de fixer sa cotisation, il doit s'identifier auprès d'elle dans les quatorze jours suivant le début de ses activités et fournir, dans les soixante jours, les renseignements nécessaires sur le type d'entreprise et sur les salaires qu'il prévoit verser dans l'année.

Si un employeur ou un administrateur d'une

corporation désire bénéficier pour lui-même de la protection de la loi, il doit s'inscrire à la CSST en remplissant le formulaire approprié. Il en est de même pour les domestiques et les travailleurs autonomes, c'est-à-dire ceux qui travaillent pour leur propre compte; ils doivent s'inscrire eux-mêmes, ou une association dont ils sont membres peut le faire pour eux. La protection personnelle demandée ne peut être inférieure au salai-

re minimum, ni supérieure au salaire maximum annuel assurable.

Pour plus d'information sur la santé et la sécurité au travail, procurez-vous la brochure «Pour comprendre le régime québécois de santé et de sécurité au travail», produit par la CSST et distribué par Communication-Québec. Nous sommes situés au 245, rue Richelieu, à Saint-Jean-sur-Richelieu, tél.: 346-6879.

# VITRINE

## SUR LA MODE

### DÉFILÉS MODE

Judi 19 et vendredi  
20 mars à 19 h  
Samedi 21 mars  
à 13 h et 14 h

Concours «Mon look,  
mon style!»

Soyez des nôtres pour le dévoilement des nouveautés printanières et votez pour le look de votre choix!  
Carrement tentant...

Tirage le samedi 21 mars  
à 15 h - cour centrale.

\* Bilets de participation disponibles auprès des hôtesses avant chaque défilé.

\* Règles du concours disponibles dans la promenade.

CARREFOUR  
RICHELIEU

Sears Zellers Wise Canadian Tire  
Steinberg

600, rue Pierre-Caisse, Saint-Jean-sur-Richelieu, Québec, J3A 1M1

Fus de 11h à 19h, magasin et service terminus autobus et métro des mairies

## gens d'ici

Notre collaborateur Daniel Simard est présentement en vacances. Gens d'ici sera publié de nouveau à son retour.

technique  
**nadeau**

**Anti-stress**  
Détente

Gymnastique douce  
accompagnée de techniques  
de détente qui aident à  
contrôler le stress.



**Monique Fournier**  
**348-4414**



# Pourquoi entre-t-on dans une secte?

On pense volontiers que les adeptes des groupes sectaires sont des jeunes, des marginaux ou des paumés, recrutés principalement dans un milieu populaire. Or, les sectes atteignent toutes les classes d'âge et plus particulièrement les femmes.

Les «nouvelles sectes» recrutent de préférence leurs adeptes dans un milieu social aisé (classe moyenne) et très souvent dans un milieu intellectuel, scientifique, médical, artistique et catholique.

Quant au «profil» de l'adepte potentiel, je distinguerai sommairement cinq types de personnalité.

1. D'abord des personnes normales, parfaitement honorables sur

le plan personnel, familial, professionnel, moral, social, en quête d'idéal ou de foi.

2. Ensuite un nombre important de personnes percutées par les problèmes personnels ou sociétaires (crise des valeurs, chômage, milieu familial éclaté ou trop rigide).

3. Des personnes marquées par un problème d'identification.

4. D'autres souffrant d'isolement et de timidité.

5. Et bien sûr, quelques personnalités névrotiques ou psychotiques.

Toutes ces personnes ont des points communs: elles sont en manque ou en recherche de repères et d'identité, de reconnaissance et d'harmonie.

de communication, de transcendance ou d'irrationnel, d'engagement et d'espérance.

## ■ Happé du jour au lendemain!

Qu'est-ce qui produit le déclic de l'entrée dans une secte?

«Déclic» est le mot juste, car on n'entre pas dans une secte comme on entre en religion, en connaissant et choisissant sa congrégation, après mûre réflexion et en s'y engageant après un long temps de probation. Dans le cas de la secte un dispositif caché va déclencher le mécanisme d'entrée.

Le processus est généralement le suivant: une personne se trouve en recherche. Elle rencontre un ami ou un parent très

proche, qui connaît bien sa quête de «sens» et qui va lui présenter un personnage, un message et un groupe qui vont parfaitement répondre à sa demande. Une rencontre, un week-end, un stage, un séminaire, une séance d'harmonisation, un test de personnalité... et l'on peut être embarqué, happé du jour au lendemain.

Une fois le contact établi, le mécanisme fonctionne en trois temps: séduction, destruction, reconstruction. Séduction: on est littéralement séduit par ce personnage exceptionnel, son omniscience, son omni-puissance, son omniprésence et son omni-bonté. Il est le seul à vous écouter, à vous comprendre, à vous aimer.

Après la séduction arrive le temps de la destruction où l'on suscite chez l'adepte un sentiment de culpabilité en mettant en cause tout son passé. A son insu, il est amené à couper toutes ses racines familiales, spirituelles, culturelles, sociales, etc. En fait, il s'agit d'un véritable endoctrinement, d'un bourrage de crâne qui

peut s'effectuer dans certaines sectes à l'aide de techniques vibratoires, de sons ou de couleurs, voire d'hypnose.

La troisième phase est la reconstruction: sous la pression affective du gourou et du groupe, savamment orchestrée. On reconstruit une nouvelle personnalité chez l'adepte, qui perd tout esprit critique, tout libre arbitre et devient un inconditionnel prêt à dire, faire et croire tout et n'importe quoi.

Assez généralement l'adepte devient fuyant, absent, secret. Il ne supporte pas la confrontation ou la contradiction, on utilise des réponses mécaniques de la secte. D'autres par contre se font remarquer par leur illuminisme et leur prosélytisme. Parfois l'on observe des changements physiques (perte de poids), ou troubles psychopathologiques (délire, hallucinations, obsessions). Mais il se peut aussi que l'adepte rompe avec son milieu familial et relationnel, abandonne ses études ou sa carrière professionnelle. Séparations et divorces sont

souvent la conséquence de l'appartenance à une secte.

La meilleure aide que l'on puisse apporter consiste à accueillir les familles, à les déculpabiliser, à dédramatiser la situation, pour l'aborder objectivement. Il faut les inviter à ne pas rompre, à reprendre si possible un contact affectueux ou à trouver la personne amie qui reste le plus liée à l'adepte. Ou mieux, favoriser une rencontre avec une ex-adepte qui va patiemment et progressivement, instiller de petites questions qui permettront à l'adepte de découvrir l'escroquerie dont il est victime, c'est gagné. Toutefois, à la sortie de la secte, certains auront besoin d'une aide psychologique.

Le meilleur conseil que je puisse donner aux familles est de ne pas rester seules et de s'adresser aux organismes compétents.

## ■ Associations pour vous aider

À Saint-Jean: A la découverte des nouvelles religions, 145, Poirier, Saint-Jean-sur-Richelieu, J3B 4E9.

Centre d'information sur les nouvelles reli-

gions (CINR) dispense ses services partout au Québec. Il répond aussi aux demandes qui viennent d'ailleurs au Canada et entretient des relations internationales. Horaire régulier du lundi au vendredi de 9 heures à 17 heures, 8010, rue Saint-Denis (métro Jarry) Montréal, Québec, H2R 2G1. Téléphone: (514) 382-9641.

L'organisme Info-secte anciennement appelé Projet culte, situé au 5655, avenue du Parc, au 274-2333, poursuit trois objectifs. Il veut aider les familles et les ex-membres de sectes, informer la population sur les sectes et promouvoir l'étude du phénomène sectaire. Il offre un service de consultation individuelle, un groupe d'entraide et un centre de documentation.

Quelques ouvrages: Les sectes et l'Église catholique. Cerf; Le Nouvel Âge, à l'aube de l'ère du verseau, Jean Vermette. Téqui; Sectes. Les manipulations mentales. Max Boudeslique; Jésus dans la nouvelle religion. ésotérisme, gnoses et sectes d'aujourd'hui. Jean Vermette.

## Le Doc



École Dr Alexis-Bouthillier

# Projet Tiers-Monde

Dès lundi, le 17 février, nous commençons à l'école Dr Alexis-Bouthillier le grand projet Tiers-Monde de l'année. Tous les groupes rencontreront une personne-ressource qui connaît très bien le Burkina Faso. Pourquoi avoir choisi à nouveau le Burkina Faso? C'est le pays le plus pauvre de l'Afrique du Sahel et ce n'est sûrement pas dans un an que nous réglerons la situation de grande pauvreté existante dans ce pays.

Cette année nous travaillons sur le thème de l'«éducation». Il y a un projet de construction d'école qui a été réalisé l'an passé par une autre école au Québec mais cette école est vide... Donc, nous de la région, travaillons cette année à l'acquisition d'un ameublement bien modeste mais suffisant pour que l'école puisse s'ouvrir aux Burkinabès en 1993.

Lundi, 17 février Jean-Pierre Denis vient rencontrer l'équipe de pastorale.

Mardi, 18 février M. Léo-Guy Simard qui a été photographe au Burkina Faso pour plusieurs projets d'Agriculture-Canada viendra nous faire part de ses découvertes au Burkina

Faso. Jeudi, 20 février, M. André Fontaine qui vient d'arriver du Burkina et qui a été missionnaire plusieurs années viendra nous faire part de son expérience.

Lundi et mardi (les 24 et 25 février), Joanny Zongo, un Burkinabè, qui est arrivé au Québec en janvier 1992 viendra nous parler de son pays.

Jeudi, Doulaye Traoré, lui aussi arrivé en janvier 1992, nous entretiendra de son pays. Joanny et Doulaye viennent aux études à l'Université à Montréal et retournent ensuite dans leur pays pour travailler à l'amélioration du sol et de l'agriculture de leur pays.

Dans toutes les rencontres, il y aura diapositives, articles d'artisanat, jouets faits par les Burkinabès... pour concrétiser l'apprentissage de ce qu'est le Burkina Faso.

À la suite de ces rencontres les élèves sont invités à vendre du sirop et du beurre d'érable. La moitié des profits de cette campagne seront versés au financement du projet d'éducation 1992 au «Burkina Faso» en Afrique.

Monique Carrier  
Pastorale scolaire  
Dr. Alexis-Bouthillier

## Centre d'optique

# SEARS



### LUNETTES 2 POUR 1 VERRES DE CONTACT\*

toutes combinaisons possibles

- 2 paires (verres et montures)
- Pour vous... ou un ami

Ne payez que la plus chère des deux.

OU CHOISISSEZ  
**UNE SEULE PAIRE DE LUNETTES**  
parmi notre collection Sélecte\*\*,  
Platinum, Charmant, Pascale,  
Alfred Sung et obtenez

## 20%

de rabais sur les lentilles

## OFFRE SPÉCIALE PRODUITS D'ENTRETIEN pour les verres de contact

- OPTI-FREE 355 ml **6<sup>99</sup>** ch. Rég. 9\$
- OPTI-CLEAN II 24 ml **6<sup>59</sup>** ch. Rég. 9,40\$
- OPTI-ZYME 24's **7<sup>49</sup>** ch. Rég. 10,80\$
- OPTI-TEARS 16 ml **5<sup>59</sup>** ch. Rég. 7,76\$
- OPTI-FREE 12 ml **4<sup>99</sup>** ch. Nettoyeur quotidien Rég. 6,78\$

Verres de contact à partir de **109\$**  
Port quotidien

\* À l'achat d'un plan de service  
Offre en vigueur pour un temps limité

EXAMEN DE LA VUE SUR PLACE OU APPOREZ VOTRE PRESCRIPTION

CARTE DE CRÉDIT SEARS ACCEPTÉE  
ACCUMULEZ DES POINTS

## CLUB SEARS

C'est tout à votre avantage

Détails en magasin

\* Verres de contact sphériques simple vision à prix ordinaire à l'achat d'un plan de service

\*\* Les montures de la collection Sélecte ne font pas partie de l'offre 2 pour 1. Pour un temps limité. Voir détails de cette offre en magasin

## 20 CLINIQUES POUR MIEUX VOUS SERVIR...

Anjou: 353-7770  
Brossard: 465-1000  
LaSalle: 364-7310  
Laval: 682-1200  
Repentigny: 582-5532

Saint-Bruno: 441-6603  
Sainte-Marthe-sur-le-Lac: 491-5000  
Ville Saint-Laurent: 335-7770  
Québec: 529-9861  
Lévis: 833-4711

Sainte-Foy: 658-2121  
Arthabaska: 357-4000  
Chicoutimi: 549-8240  
Drummondville: 478-1381  
Granby: 375-5770

Saint-Jean: 349-2651  
Saint-Jérôme: 432-2110  
Sherbrooke: 563-9440  
Sorel: 746-2508  
Trois-Rivières: 379-5444

Copyright Canada, 1991, Sears Canada inc.

## CENTRE de COUTURE du CARREFOUR

Service de mécanique sur place

Réparations de toutes marques de machines à coudre

Couturière sur place

Comptoir nettoyeur

600, rue Pierre-Caisse  
Saint-Jean-sur-Richelieu,  
Carrefour Richelieu

Garantie 1 an sur travail mécanique

Mise au point **29<sup>95</sup>**

tél. **359-6100**



# Heureux qui, comme les moulistes...

Il y a deux semaines déjà, vous avez pu lire le début de notre texte intitulé «La crème des machinistes». Nous poursuivons aujourd'hui afin de compléter le tour d'horizon de notre univers de formation professionnelle que constitue notre DEP Fabrication de moules (plastique).

## Opinions des professeurs

Le professeur responsable du cours de mouliste, Réal Vézina, me confiait que cette année encore, un groupe travaillait fort pour l'obtention du diplôme d'études professionnelles.

À cette étape de l'année, c'est-à-dire vers le milieu du cours, les élèves entreprennent la réparation de moules pour ensuite concevoir un moule, par équipe de deux élèves.

Comme par le passé, le groupe sera un groupe exemplaire qu'il sera agréable de côtoyer, à qui il sera intéressant d'enseigner.

Denis Charland, lui, nous dit que dans l'ensemble, il est très satisfait du rendement de ses étudiants. «Au début, ça été laborieux d'inculquer à certains élèves l'importance de respecter la précision exigée sur les

différentes pièces qu'on leur demandait d'usiner.»

Bientôt le groupe entreprendra la dernière et la plus emballante partie du programme. La plus emballante? Parce qu'elle comprend la réalisation d'un moule ou d'une filière. C'est par équipe de deux que les étudiants, à partir de leurs propres dessins, mèneront à terme ce projet important qui, d'après moi, sera le résultat concret de leur apprentissage dans le but de devenir fabricant de moules. (Denis Charland).

## Participation au concours

Cette année deux groupes d'élèves de notre classe participeront au 28<sup>e</sup> concours étudiant Plastique 1992, tenu par la Société des Ingénieurs du plastique, section Québec. Le groupe gagnant peut remporter un prix de \$1,000. Nos participants doivent présenter un projet décrivant la fabrication d'un moule pour des pièces en plastique.

Chacun de nos deux groupes a déjà choisi la composante du projet, mais ne veut pas la dévoiler, voulant réserver la surprise!

Les gagnants de ce concours seront couronnés le 28 avril prochain. Bonne chance à nos 4 coéquipiers!

## Visites industrielles et stages

Ayant franchis la première étape de notre formation, ayant acquis une connaissance des machines et des outillages, nous sommes prêts à effectuer nos visites industrielles d'ici quelques semaines. Ces visites serviront à nous familiariser avec le travail dans l'entreprise. Nous de-

vrions effectuer 5 ou 6 visites industrielles dans différentes usines de la région et de l'extérieur.

Nos stages auront lieu en juin 92, pour une période de 2 ou 3 semaines. Il devient donc important que chacun de nous se mette à la recherche d'une entreprise susceptible de nous accepter comme stagiaire.

## Pour conclure

Le 25 septembre 92, avec notre bagage de connaissances et de travaux pratiques, chacun de nous se mettra en quête d'un emploi.

Nous espérons que cet emploi nous permettra de mettre notre compétence nouvellement acquise en application. Seule ombre au tableau: la conjoncture économique qui nous rend plus hésitants face à l'avenir. Mais passons... avec le cœur que nous mettons à faire le cours, avec les connaissances et la compétence que nous acquerrons d'ici la fin de septembre, un emploi intéressant nous attend sûrement... un emploi de mouliste... dans une entreprise intéressante!

(Propos recueillis et tenus par Josée Seney).



La fabrication d'un moule: heureux mélange de technique, de précision et d'art! Des élèves du cours de mouliste préparent actuellement leur projet afin de participer au 28<sup>e</sup> concours étudiant «Plastique 1992» organisé par la Société des Ingénieurs du plastique, section Québec.

# RICHARD SÉGUIN

à la  
**Place Saint-Jean**  
Samedi 21 mars  
à partir de 15 h

PARTICIPEZ  
ET

COUREZ LA CHANCE DE GAGNER LE

**GROS LOT DE 500\$**

**EN BONS D'ACHAT**

Le premier tirage aura lieu le 4 avril  
N'oubliez pas de compléter  
vos coupons-caisse



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

**348-6935**



NOUVEAUTÉ

Vêtements  
de croisière

**20%**  
de rabais

**70%**  
DE RABAIS

Sur une variété de robes, pantalons, blouses, chandails, coordonnés, etc.

**Boutique Lysandre**

Place Saint-Jean  
400, boul. du Séminaire Nord  
Saint-Jean-sur-Richelieu **349-4366**

# astrologie



PAR MICHÈLE PERRAS

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

Semaine du 18 au 24 mars

## Bélier



**Amour:** Le climat s'annonce critique pour tous les sentiments qui ne sont pas profonds et vrais. Vous avez probablement besoin de mettre de l'ordre dans votre cœur en faisant le nettoyage de tout ce qui ne repose pas sur du solide. Agissez maintenant.

**Santé:** Redoublez de prudence en manipulant des caisses ou des objets lourds.

**Travail:** Semaine de pleine Lune longue et active, mais cela ne vous déplaiera pas. Même, attendez-vous à ce qu'un surplus de travail vous soit proposé. Bref, vous devrez être en très grande forme physique pour arriver à vos fins. Côté finance, contrôlez plus attentivement vos dépenses. Risque de pertes...

**Jours favorables:** 22, 23, 24 mars  
**Prudence:** 19, 20 mars  
**Chiffres de Dame Chance:** 3-16-28-37-40-41.

## Taureau



**Amour:** Cette semaine, c'est auprès de vos ami(e)s que vous trouverez le meilleur repos. Ils vous feront rire et sourire calmement, sereinement en toute douceur! Et votre partenaire se réjouira de vous voir si détendu.

**Santé:** Sujette aux gripes et à la congestion.

**Travail:** L'argent, c'est le mal du siècle. Vous en prenez conscience durant cette période de pleine Lune. C'est pourquoi vous vous efforcerez tout à la fois d'accroître vos gains et de faire fructifier vos ressources. Plus question de dormir sur vos économies. Alors, bon succès! En affaires, la chance vous sourit également avec un natif du Cancer.

**Jours favorables:** 20, 21, 22 mars  
**Prudence:** 23, 24 mars  
**Chiffres de Dame Chance:** 2-11-20-27-33-40.

## Gémeaux



**Amour:** Durant cette première des équinoxes, préparez-vous à faire des rencontres marquantes. Si vous cherchez depuis belle lurette le partenaire idéal, vous avez de grande chance de le rencontrer enfin à la faveur du trigone Mercure-Lune du 23 mars. Alors, saisissez cette chance unique!

**Santé:** Prudence sur la route, surtout s'il pleut.

**Travail:** Vénus occupe toujours le signe du Poisson, votre maison 10 solaire soit celle de votre profession. Ce qui vous ouvre des perspectives intéressantes. Aussi, vous ferez bien d'examiner à fond toutes les propositions ou offres qui se présenteront dans votre vie professionnelle. Cela non seulement pour cette semaine mais pour les mois à venir.

**Jours favorables:** 19, 20, 22 mars  
**Prudence:** 21, 23 mars  
**Chiffres de Dame Chance:** 2-11-19-27-37-41.

## Cancer



**Amour:** Vous donnez beaucoup et sans arrière pensée. Mais attention à ceux ou celles qui pourraient exploiter votre douceur ou au contraire, ne pas en tenir compte. Mieux vaut fréquenter des signes de Terre comme le Taureau, le Capricorne et la Vierge.

**Santé:** Ne vous créez pas inutilement des ennuis. Changez votre mode de penser.

**Travail:** Ces temps-ci, vous attachez beaucoup d'importance à votre statut professionnel. En effet, vous ne vous contentez non seulement d'être efficace et compétent mais vous y mettez le paquet pour occuper le devant de la scène. Le succès vous tend la main! Côté argent, la chance vous accompagne les 21 et 22 mars.

**Jours favorables:** 20, 21, 22 mars  
**Prudence:** 18, 19 mars  
**Chiffres de Dame Chance:** 4-19-28-30-33-40.

## Lion



**Amour:** Responsabilité familiale accrue. Vous aurez besoin d'être partout à la fois. Mais en amour, tout semble vous réussir même que les célibataires auront la chance de faire bonne figure auprès de leurs nombreux admirateurs.

**Santé:** Gare aux fractures et aux entorses. Regardez plus attentivement où vous marchez.

**Travail:** Sur ce plan, vous allez de l'avant. Le passage de la lune en Sagittaire les 23 et 24 mars vous aidera à mettre en valeur vos qualités d'orateur et votre vie professionnelle. Exprimez haut et fort vos opinions. Vous serez entendu, écouté et suivi. Côté argent, période idéale pour faire une demande de prêt bancaire.

**Jours favorables:** 20, 23, 24 mars  
**Prudence:** 21, 22 mars  
**Chiffres de Dame Chance:** 4-10-27-37-39-40.

## Vierge



**Amour:** Si vous n'avez personne dans votre vie et rêvez de fonder un foyer, soyez prudent au cours de cette période de pleine Lune. Vous risquez de vous laisser entraîner dans une aventure qui vous mènerait à un partenaire mal assorti.

**Santé:** Période délicate pour les natifs souffrant d'hypertension.

**Travail:** Au cours de cette semaine de pleine Lune, débrouillez-vous pour trouver un détail comique dans chaque contretemps. Et surtout, ne vous obstinez pas. Vous savez bien qu'en général, il y a plusieurs chemins pour arriver à un résultat. Côté argent, risque de dépenses imprévues.

**Jours favorables:** 20, 21, 23 mars  
**Prudence:** 18, 22 mars  
**Chiffres de Dame Chance:** 3-18-28-33-37-41.

## Balance



**Amour:** En tant que signe cardinal, vous êtes capable de grands élans de cœur et de sentiments vrais. Alors ne vous montrez pas trop directe; sachez cultiver une part de mystère. Votre optimisme, votre enthousiasme feront le reste. **Santé:** Ménagez vos voies respiratoires.

**Travail:** À cause des influences de cette équinoxe du printemps, vous risquez de vous retrouver dans un état d'esprit plutôt pessimiste. Vous aurez même tendance à vous enfermer dans votre tour d'ivoire. Allons, cela ne vous ressemble guère. Secouez-vous et vous trouverez de nouveau la vie belle.

**Jours favorables:** 21, 22, 23 mars  
**Prudence:** 18, 19 mars  
**Chiffres de Dame Chance:** 2-9-10-27-33-41.

## Scorpion



**Amour:** Si vous êtes marié votre partenaire aura du mal à admettre votre nouveau style de vie qui vous transforme en courant d'air. Pas facile n'est ce pas! Efforcez-vous donc de tenir compte des besoins affectifs de ceux qui vous aiment.

**Santé:** Points à surveiller: les jambes.

**Travail:** Que d'agressivité dans l'air! Vous aurez de la difficulté à retenir vos impressions et commentaires. En fait, vous serez tendu et susceptible. Par conséquent le moment est mal choisi pour pouvoir imaginer pouvoir changer quoi que ce soit à votre vie. Financièrement, favorable aux ventes de tout genre.

**Jours favorables:** 22, 23, 24 mars  
**Prudence:** 19, 21 mars  
**Chiffres de Dame Chance:** 3-11-19-27-30-41.

## Sagittaire



**Amour:** Être marié n'empêche pas parfois de tomber follement amoureux. Si vous sentez qu'il ne s'agit pas d'une simple passade, il vaudrait mieux en parler franchement à votre conjoint! Cependant une surprise agréable de la part d'amis sincères vous attend au cours du week-end.

**Santé:** Résistance nerveuse et musculaire plus ou moins bonne.

**Travail:** Semaine de pleine Lune remplie de transformation où vous aurez à changer bon nombre de vos habitudes. En général, vous n'êtes pas tellement routinier, mais là, il s'agira de modifier certaines manies auxquelles vous tenez le plus! Sur le plan de l'argent, une dépense assez lourde sera quand même bien absorbée.

**Jours favorables:** 19, 20, 24 mars  
**Prudence:** 21, 22 mars  
**Chiffres de Dame Chance:** 3-17-28-29-37-42.

## Capricorne



**Amour:** Vous risquez de connaître de petits tiraillements conjugaux qui vous bouleverseront. Cependant, un proche parent vous aidera à ne pas vous désespérer et à donner à ces petits arguments que l'importance qu'ils méritent.

**Santé:** Fonction cardiaque à surveiller.

**Travail:** Période de restriction ajoutant un frein à l'expression de votre personnalité. Vous êtes littéralement plongé dans l'analyse de vos conditions présentes. Ce cycle planétaire s'avère donc propice pour mettre de l'ordre dans vos affaires. Financièrement, conservez un bon équilibre de votre budget.

**Jours favorables:** 21, 22, 24 mars  
**Prudence:** 18, 19 mars  
**Chiffres de Dame Chance:** 1-11-19-27-37-41.

## Verseau



**Amour:** Augmentation de vos activités mondaines. Semaine d'abondance et de grande sentimentalité. Laissez-vous bercer par cette vague romantique. Au cours du week-end, une invitation surprise vous enchantera...

**Santé:** Nervosité passagère due à la rapidité des événements.

**Travail:** Excellente période pour négocier de nouveaux contrats. Votre désir de stabilité vous entrainera vers un grand sérieux dans l'accomplissement de vos fonctions. Semaine de pleine Lune propice pour vos ventes et achats de tous genres.

**Jours favorables:** 19, 22, 23 mars  
**Prudence:** 21, 24 mars  
**Chiffres de Dame Chance:** 1-19-27-37-46-47.

## Poissons



**Amour:** Durant cette période, le Soleil fait son entrée dans le signe du Bélier ce qui vous incite à profiter à fond de la vie. Vous êtes gai, détendu et vos amis sont ravis de sortir avec vous. Alors, profitez pleinement de cette semaine de joie et de bonheur.

**Santé:** Sujette au rhumatisme; tout spécialement aux genoux.

**Travail:** Au cours de cette période, débrouillez-vous pour trouver un détail comique dans chaque contretemps. Et surtout, ne vous obstinez pas. Vous savez bien qu'en général, il y a plusieurs chemins pour arriver à un résultat. Côté argent, risque de dépenses imprévues.

**Jours favorables:** 19, 20, 21 mars  
**Prudence:** 23, 24 mars  
**Chiffres de Dame Chance:** 3-10-27-37-42-44.

## OUVERTE AU PUBLIC

Manufacture de ceintures et accessoires  
Ouvverte au public tous les samedis des mois de mars et avril  
de 9 h à 11 h 30

Adresse: **LES CRÉATIONS ÉLITE INC.**  
200-B, rue Saint-Louis, Saint-Jean-sur-Richelieu  
Tél.: **349-3122**

L'ALCOOL  
AU VOLANT

*C'est criminel*

QU'ON SE LE DISE

Régie de l'assurance automobile  
du Québec

Laissez-vous toucher par l'idée de vivre une  
expérience de détente et de bien-être profond!

**Offrez-vous un massage TRAGER!**

**LE TRAGER:** une nouvelle approche psychocorporelle effectuée avec une extrême douceur favorisant ainsi le relâchement des tensions et du stress.

Sur rendez-vous:  
**Noëlla-Marie Dubois**  
**348-7179**



## «INQUIETS POUR VOS PARENTS»

Il est maintenant temps de faire  
des changements  
Une décision importante  
pour eux et pour vous  
Pourquoi ne pas profiter de  
notre offre du mois de mars 1992

SÉJOUR D'ESSAI  
**GRATUIT**  
2 SEMAINES\*

Pour les aînés  
autonomes

\* Séjour d'essai disponible pour les aînés (65 ans et plus),  
autonomes et admissibles après approbation de la direction

1 MOIS  
**GRATUIT**  
LOCATION 1 AN

- Nourriture cordon-bleu
- Magnifique salle à manger
- Système d'appels d'urgence
- Visites du médecin
- Supervision des médicaments
- Chambres avec thermostat
- Infirmières sur place

**Résidence d'Iberville**  
395, 5e Avenue Iberville

Pour une visite ou un rendez-vous,  
communiquez avec  
Mme Francine Bouchard, directrice

**346-5878**

Les gestionnaires:

**PROMANAC**  
SERVICES IMMOBILIERS

**933-3646**

1331 Avenue Greene, Westmount (Montréal)



# La torture au Mexique

En 1992, il y a encore des prisonniers qui sont torturés au Mexique. Nous participons actuellement à la campagne lancée par Amnesty internationale contre la torture.

Rappelons que le gouvernement mexicain a ratifié la convention de l'ONU contre la torture et entrepris des réformes administratives visant à enrayer ces pratiques inacceptables. De plus, ce même gouvernement a mis sur pied, en juin 1990, une commission nationale des droits de la personne et a même reconnu l'existence de la torture sur son territoire suite à la publication du rapport d'Amnistie internationale (en septembre 1991).

Malgré ces efforts notables, la torture continue d'être régulièrement pratiquée par les forces de l'ordre contre des enfants, des femmes, des syndicalistes, des militants des droits de la personne et des prisonniers de droit commun. Ainsi, trois cas de prisonniers ayant été torturés ont été découverts.

Le premier Joaquin Capetillo Santa, «un dangereux criminel accusé de vol», est âgé de 13 ans; il aurait été battu, presque asphyxié (la tête plongée dans l'eau) et aurait reçu des décharges électriques sur plusieurs parties du corps. Les autorités mexicaines ont ordonné son transfert à la prison locale pour adultes plutôt qu'au centre de la jeunesse. Il attend toujours dans des conditions atroces, que son procès ait lieu.

Cesar Marquez et Jesus Manuel Martinez Ruiz ont été également arrêtés, détenus et torturés. Au cours d'une séance de torture perpétrée sur une plage déserte près de Miramar, on plongeait leur tête à plusieurs reprises dans la mer. Ruiz ne résista pas au traitement et mourut noyé. La police porta le corps dans un cimetière local où ses amis le

découvrirent.

Finalement, Anastacio Salinas, âgé de 40 ans, a été arrêté sans mandat par une quinzaine d'hommes non identifiés. Il est soupçonné de trafic de drogues. Celui-ci aurait été frappé au ventre au moyen d'objets contondants et à coups de pied sur différentes parties du corps. Il aurait même été menacé de mort. Il aurait dit au juge qu'il avait été torturé et aurait demandé à être examiné par un médecin pour qu'il constate ses blessures et lui prodigue les soins nécessaires, mais semble-t-il, sa demande fut rejetée.

Comment faire cesser tout cela? Nous écrivons des lettres au gouverneur, au procureur et au président. Nous faisons également circuler une pétition que nous enverrons à la section francophone d'Amnistie internationale à Montréal, pétition qui sera par la suite acheminée au gouvernement mexicain. N'hésitez pas à la signer si vous êtes contre la torture sous toutes ses formes!

Anik Gagnon

## Amnistie internationale et Daniel Lavoie

Le 18 mars prochain, le groupe d'Amnistie internationale de la polyvalente recevra la visite de l'auteur-compositeur-interprète, Daniel Lavoie. La rencontre aura lieu sur l'heure du midi et plusieurs thèmes seront abordés: la liberté d'expression, la torture et la peine de mort. Une soixantaine de billets à \$0.50 seront disponibles: la somme amassée sera remise en entier à la section francophone d'Amnistie internationale. Nous tenons à remercier chaleureusement Daniel Lavoie qui a accepté de contribuer à nos activités! Pour plus de renseignements, surveillez l'Express matin et nos affiches.

# Fougue en vedette

Eh oui, Fougue! Un nouveau groupe rock est né il y a à peine cinq mois et déjà ils ont un démo en circulation au Cégep à Saint-Jean qui suscite une réaction vive.

Ce groupe composé de Sébastien Trahan (percussions), Alexandre Cattaneo et Philippe Boudreau (guitaristes), Frédéric Samson (bassiste) et Martin Robichaud (voix) viendront interpréter à l'auditorium de notre école, des chansons du genre «Silent Lucidity» de Queensryche, «Protest Song» de Richard Séguin, etc... Vous constaterez que les influences de ce groupe sont variées et qu'ils vont chercher un vaste auditoire

nourrissant des goûts différents. Ils partageront également avec nous des compositions personnelles.

Je vous incite à venir découvrir ce nouveau groupe le vendredi 20 mars, de 12 heures à 12h40. Le coût de l'entrée sera de \$1. Pensez-y, le prix de leurs futurs spectacles sera peut-être de \$28! On ne sait jamais.

Les profits contribueront au financement du bal. Venez les encourager! Il faut toujours avoir la curiosité de découvrir de nouveaux talents.

Andréanne Alain  
sec. V



**Desnoyers-Létourneau**  
**psychologues**

- Psychothérapie individuelle et de groupe
- Sessions de croissance Couples - adultes - adolescents

358-2727

Documentation sur demande



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

ENTRE DE CROISSANCE ET DE CONSULTATION ENR.



## LIQUIDATION FINALE

QUANTITÉS LIMITÉES

POUR FAIRE PLACE À LA NOUVELLE MARCHANDISE

**NOS BAS PRIX FONT ROUGIR NOS COMPÉTITEURS DE RAGE!**

<p><b>ENSEMBLE DE DRAPS</b> <i>Wabasso</i></p> <p>Jumeau <b>11.98\$</b></p> <p>Double <b>22.98\$</b></p> <p>Queen <b>32.98\$</b></p>	<p><b>ENSEMBLE DE DOUILLETES</b> Douillette seule et couvre-lit</p> <p>Jumeau <b>34.98\$</b> A PARTIR DE</p> <p>Double <b>39.98\$</b> A PARTIR DE</p> <p>Queen <b>44.98\$</b> A PARTIR DE</p>	<p><b>RIDEAUX DE DOUCHE</b> En vinyle transparent</p> <p>Régulier <b>12.98\$</b> 19.98\$</p> <p>En tissu</p> <p>Régulier <b>34.98\$</b> 59.98\$</p>	<p><b>STORES HORIZONTAUX</b> En P.V.C. - 1 pouce Choix de 32 grandeurs dans le blanc - gris - ivoire</p> <p><b>2.98\$ à 26.98\$</b></p>
<p><b>ENSEMBLE DRAPS PERCALE</b> <i>Spring - Made</i></p> <p>Jumeau <b>19.98\$</b></p> <p>Double <b>34.98\$</b></p> <p>Queen <b>44.98\$</b></p>	<p><b>COUETTE</b> en duvet synthétique</p> <p>Jumeau <b>48.98\$</b></p> <p>Double <b>58.98\$</b></p> <p>Reine <b>68.98\$</b></p>	<p><b>STORES VERTICAUX</b> En P.V.C. - 3-1/2 pouces gautre 75" x 84" pour porte patio</p> <p>VALENCE GRATUITE <b>57.98\$</b></p>	
<p><b>COUVERTURES</b> <i>Ibex</i></p> <p>Jumeau <b>7.48\$</b></p> <p>Double <b>9.48\$</b></p> <p>Queen <b>14.48\$</b></p>	<p><b>OREILLERS ILLUSION</b> 100% polyester</p> <p>Standard <b>5.48\$</b></p> <p>Queen <b>7.48\$</b></p>	<p><b>STORES HORIZONTAUX ET VERTICAUX</b> Dans les meilleures marques Fabriqués par des experts selon vos mesures</p> <p><b>AU PLUS BAS PRIX AU QUEBEC</b></p>	
<p><b>ENSEMBLE DE DRAPS FLANELLETTE</b></p> <p>Jumeau <b>18.98\$</b></p> <p>Double <b>22.98\$</b></p> <p>Queen <b>27.98\$</b></p>	<p><b>COUVRE-MATELAS</b> Imperméabilisé</p> <p>Jumeau <b>12.98\$</b></p> <p>Double <b>15.98\$</b></p> <p>Queen <b>18.98\$</b></p>	<p><b>SERVIETTES À MAIN</b> Régulier: 4.98\$ à 6.98\$</p> <p><b>1.48\$ à 2.48\$</b></p>	
<p><b>ENSEMBLE DE DRAPS CHAUD</b> (Dormez bien en santé)</p> <p>Jumeau <b>29.98\$</b></p> <p>Double <b>39.98\$</b></p> <p>Queen <b>49.98\$</b></p>	<p><b>SERVIETTES CALDWELL</b> RÉDUCTION JUSQU'À <b>60%</b></p> <p>SERVIETTES DE BAIN Régulier: 6.98\$ à 15.98\$</p> <p><b>2.98\$ à 4.98\$</b></p>	<p><b>DÉBARBOUILLETES</b> Régulier: 1.98\$ à 2.98\$</p> <p><b>38¢ à 1.48\$</b></p>	

5 491 989



...PERSONNES PRATIQUENT LE SKI DE FOND DANS NOS ARPENTS DE NEIGE

*Pour tout le monde... pour la vie!*

PARTICIPATION




**HEURES D'OUVERTURE**

Lundi, mardi et mercredi: 9 h à 17 h 30

Jeudi et vendredi: 9 h à 21 h

Samedi: 9 h à 17 h

**21, Place du Marché, Saint-Jean-sur-Richelieu 347-2414**

## Les Îles Vierges américaines

Dans les Caraïbes, les amateurs de soleil et de chaleur ont le choix entre une cinquantaine d'îles. Certaines sont minuscules, d'autres plus grandes.

Trois îles composent les Îles Vierges américaines: St. Croix, la plus étendue, St. John et St. Thomas, l'une à côté de l'autre, à trente-cinq milles plus loin.

Situées dans la partie basse des Antilles, elles ont été découvertes par Christophe Colomb en 1493. À cause de leur incroyable beauté, il les appela les «Vierges», en référence à la légende de Sainte-Ursule et ses 11.000 belles vierges.

La température étant toujours confortable, les touristes y affluent pendant toute l'année. En hiver, la température moyenne est de 77°F. En été, elle atteint une moyenne de 82°F, grâce à une brise constante venant de l'est.

### Détails pratiques

Sur les trois îles, vous pouvez vous loger du plus simple au plus luxueux. St. John, par exemple, offre le Caneel Bay considéré comme un des plus beaux sites du monde. À l'opposé, St. John possède aussi des terrains aménagés à des prix abordables.

À St. Croix, les endroits pour demeurer varient de l'hôtel avec terrain de golf, jusqu'à celui au bord de la mer, sans oublier ceux au centre-ville.

À St. Thomas, il y en a pour tous les goûts. En commençant par les hôtels les plus récents, pour les touristes qui aiment le confort. Ceux qui préfèrent l'originalité, ont le choix entre un manoir perché sur une colline ou encore loger au bord de la mer, au milieu de palmiers.

Pour la nourriture, les choix sont variés. La cuisine internationale côtoie celle de la région. S'ajoutent les mets chinois et italiens pour ceux qui ne veulent pas rompre avec leurs habitudes alimentaires.

Les principales compagnies d'aviation assurent la liaison entre ces îles. Mais c'est encore via une croisière que vous découvrirez leur charme. St. Thomas est d'ailleurs considérée comme le port d'attache numéro 1 des Caraïbes. St. Croix accueille également de nombreux ba-

teaux de plaisance.

### St. Croix

Avec ses 82.2 milles carrés, St. Croix est la plus étendue des Îles Vierges. Deux villes méritent une visite: Christiansted et Frederiksted. La qualité architecturale et l'intérêt historique de cette ancienne capitale ont fait de Christiansted un site national historique. Vous pouvez y magasiner la journée entière et y découvrir des boutiques avec leurs parfums français et leurs bijoux. En suivant la rive nord vers l'ouest, vous atteindrez le côté ouest de la Salt River, où l'équipage de Colomb a accosté en 1493.

À Frederiksted, il y a encore les vestiges d'une plantation qui date des années 1700. À ne pas rater non plus, une visite dans la Forêt Tropicale.

### St. John

Même si elle est la plus petite, 20 milles carrés au total, plusieurs affirment que St. John est la plus belle de ces trois îles. Avec le Parc National, une ville, Cruz Bay est intéressante. Notamment pour les amateurs de plongée sous-marine.

### St. Thomas

Capitale des Îles Vierges, St. Thomas s'étend sur 28 milles de plages, de collines et de verdure. Charlotte Amalie est un port de mer populaire.

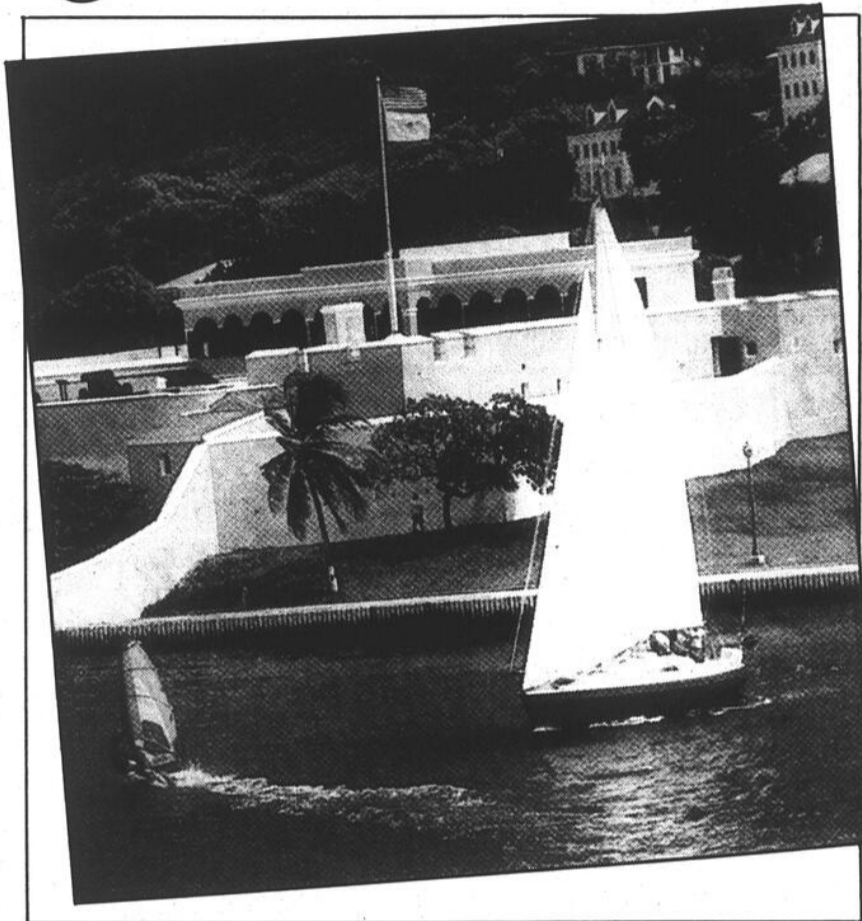
Une partie de l'île ressemble beaucoup aux campagnes de France. À l'ouest du centre-ville, il y a même un quartier qui porte le nom de Frenchtown.

Une suggestion: vous devez goûter au moins une fois aux boissons tropicales, à base de rhum des Îles.

### Quoi y faire?

Bien sûr, aux Îles Vierges, vous voudrez profiter des belles plages. Il y a celles des hôtels et les autres ouvertes au grand public.

Magens Bay à St. Thomas est considérée comme une des 10 plus belles plages du monde. Lindberg Bay, Morningstar Bay, Bolongo Bay, Sapphire Bay, Brewer's Bay et Coke Point sont autant d'endroits où vous relaxerez à St. Thomas. Hull Bay, est le paradis des amateurs de surfing.



Le fort Christianvaern à St. Croix.

À St. John, ce sont Trunk Bay, Hawk's Nest Bay, Caneel Bay, Cinnamon Bay, Lameshur Bay, Maho Bay et Hurricane Hole. Enfin, à St. Croix, en plus de la fameuse Buck Island, les plages à visiter sont Cramer Park, Davis Bay, Protestant Bay, Buccaneer, The Reef, Sandy Point, Sprat Beach, Cane Bay, Grape-tree Bay et Cormorant.

Sur les trois îles, les activités culturelles ne manquent pas. À St. Croix, le Island Center présente la meilleure musique du calypso, en passant également du reggae au folk rock. À St. Thomas, c'est le Reichhold Center of the Performing Arts et ses spectacles variés. Coral World présente des pièces théâtrales. À Cruz Bay à St. John, se tient aussi un Festival des arts; des artistes invités donnent de leur côté des concerts publics à Maho Bay.

S'ajoutent à la liste d'activités des visites au jardin botanique à St. Croix, ainsi qu'au Buck Island Reef, au Creamer Park. La liste s'allonge avec le Cruzan Rhum Distillery, le St. Croix Leap et le Outdoor Market.

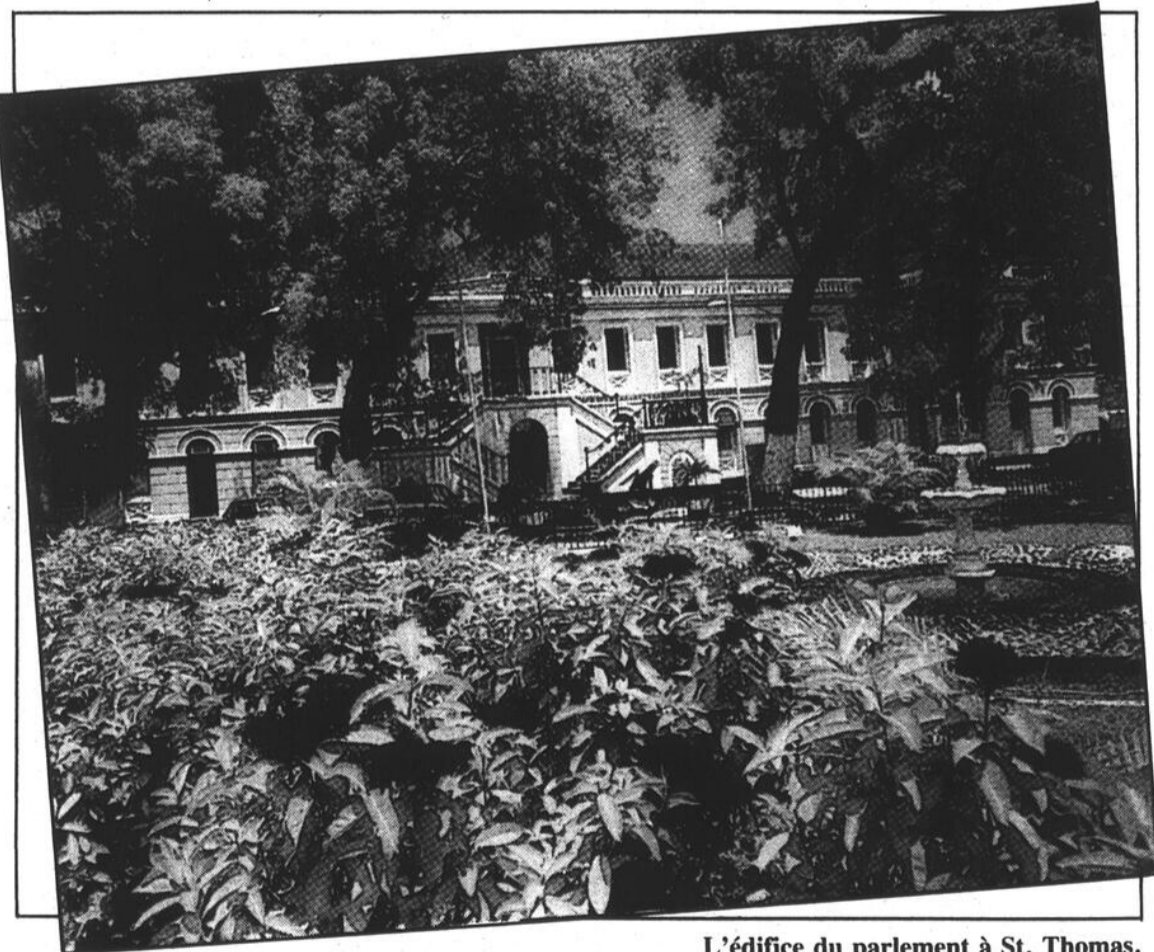
Sur l'île de St. John, c'est la grande nature. Les deux tiers de l'île constituent un parc national américain. Des visites guidées en autobus et en jeep sont

offertes aux touristes.

Enfin, à St. Thomas, Blackbeard's Castle, Coral World, Crown House, Fort Christian, Market Square sont parmi les endroits à visiter.



Cruz Bay à St. John.



L'édifice du parlement à St. Thomas.

B-16 LE CANADA FRANÇAIS MAGAZINE, le mercredi 18 mars 1992

**Les Voyages** 347-7707

permis du Québec  
no 200724

En Vol ENR

95, rue Frontenac, Saint-Jean-sur-Richelieu

**Voyage de groupe en autocar BOSTON-NEWPORT**  
les 15, 16, 17 et 18 mai 1992  
**Fête de Dollard**  
Départ de Saint-Jean

**VOL ALLER-RETOUR SPÉCIAL PARIS**  
Départ 18 avril 359\$  
+taxes 43\$  
499\$  
+taxes 43\$  
Départ 9 juillet

**Pèlerinage à Lourdes**  
du 4 au 14 juin  
Associa-Gruppe  
Taxes et service inclus  
Taxes aéroport 43\$  
**1 899\$**

**Gisèle Papin, prop.**

# Sondage sur la journée-neige

J'ai fait un sondage sur la journée-neige pour vous informer du plaisir que les jeunes ont éprouvé en y participant. Voici les résultats.

laisse là-dessus.

À la prochaine...

Ève-Marie Ouellette-Petiot

Les jeunes qui sont allés à la piscine et au patinage trouvent en général que c'était relaxant. Il paraît même qu'il y avait de beaux gars. Je n'étais pas là pour le constater mais c'est ce que j'ai entendu dire.

Les jeunes du tubing ont des avis partagés. La moitié des gens interrogés m'ont dit qu'ils avaient aimé et quelques autres ont trouvé cela ennuyant. Ils ont noté qu'il y avait trop de monde ou que les pistes étaient «cheap» mais, tous ont affirmé que le temps avait passé trop vite.

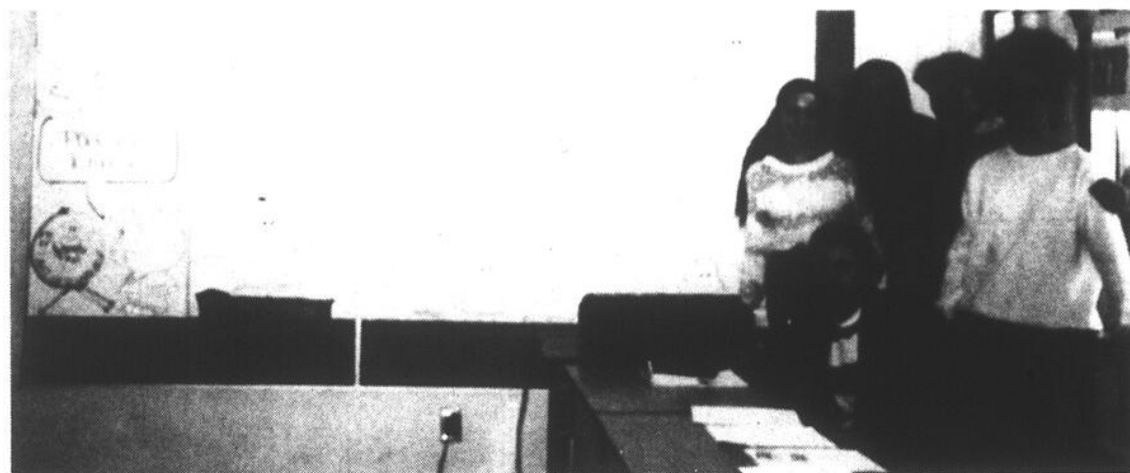
Pour Bromont, ce n'est pas compliqué, tout le monde a aimé cela. Ils ont tous adoré et ont beaucoup rigolé.

Je n'ai trouvé que deux personnes à interviewer pour la planche à neige et les deux étaient d'avis contraire.

Un, entre autres m'a rapporté que cela aurait été le «fun» si les pentes avaient été adéquates.

Les jeunes au ski à Saint-Bruno, eux, ont passé une excellente journée.

Pour ma part, j'ai été à Bromont et j'ai beaucoup aimé cela même si j'ai trouvé qu'il faisait trop froid. Je vous



## Montée pascalle

C'est fait, le kiosque est maintenant monté! Vous pouvez venir vous inscrire pour la Montée Pascalle au coin Chaumont, tous les midis. La vedette du visuel: Mafalda!

# Les vacances en vidéo!

**Enregistrement et zoom à un bouton**  
Zoom électrique 7 à 56 mm avec réglage pour gros plans rapprochés

**Micro intégré pour son mono haute fidélité**  
Excellent enregistrement du son avec le micro sensible. Prise d'écouteur pour contrôle du son pendant l'enregistrement

**Logique floue pour prise de vues parfaite**  
Réagit comme l'oeil humain pour la mise au point, la couleur et l'éclairage

**Un caméscope Memorex 8 mm fixe vos souvenirs de vacances à jamais: \$148.75 d'accessoires en BONI!**

**Caractères en 8 couleurs**  
Ajoutez des titres intéressants à vos productions vidéo avec la surimpression intégrée

**Viseur réglable**  
Le caméscope genre jumelles tient bien en main et la manipulation de son viseur réglable est toute simple

**Objectif à 2 vitesses d'obturation**  
L'objectif f1.8 à zoom 8x peut saisir toute l'action, même par faible éclairage. Avec obturateur 1/100 ou 1/1000 seconde pour images de qualité



**MEMOREX**  
**89900**



Un grand progrès technologique! Le format jumelles incorpore la logique floue qui ajuste automatiquement mise au point, couleur et exposition. L'enregistrement est si simple que vous n'avez qu'à regarder dans le viseur. Comprend bretelle confortable, pile rechargeable, adaptateur CA, chargeur et convertisseur HF. Achetez-le maintenant pour recevoir les accessoires de droite en boni, sans supplément! 16-855

**BONI** Tout le nécessaire pour réaliser immédiatement des vidéos de qualité—Valeur de 148.75!



3 cassettes Kyocera pour caméscope 8 mm. 44-8610



Pile rechargeable pour votre caméscope. 23-184



Mallette souple pour caméscope et accessoires. Séparateurs velcro. 16-8051

## Complétez votre matériel vidéo avec un trio d'excellents accessoires Radio Shack

**Des têtes d'enregistrement en parfait état**



**1295**  
■ Kit de nettoyage se chargeant comme une vidéocassette 8 mm  
■ Liquide de nettoyage  
■ Contribue à préserver la qualité de vos enregistrements. 44-8061

**Trépied de vidéocaméra réglable dans 2 plans**

**rabais \$10**  
**6995**  
79.95

■ Seulement 24 po en position rentrée; ne pèse que 3 1/2 lb  
■ Réglable dans 2 plans; patins caoutchouc. 16-8055



Colonne avec tension réglable

**Un télécouleur 5 po qui sert de moniteur**



■ Trois alimentations: CA, CC ou piles pour utiliser pratiquement partout  
■ Support réglable et poignée incorporée  
■ Sert de moniteur avec caméscope grâce aux entrées vidéo. 16-123

**MEMOREX**  
**rabais \$30** **26995**  
209.95

Piles/cassettes/adaptateurs non fournis, sauf mention contraire. Radio Shack rejette toute responsabilité concernant les erreurs typographiques ou photographiques. Une commande différée sera accordée si un article est épuisé. Nous indiquons les prix de détail réels, sans la TPS ni la TVP applicable. \*Prix du catalogue 1992.

**DEMANDEZ LA VÔTRE!**

Magasinez encore plus facilement chez Radio Shack grâce à une carte Radio Shack acceptée dans tous les magasins et détaillants participants Radio Shack au Canada.



**Radio Shack**

Le magasin ou détaillant participant Radio Shack le plus proche est dans les pages blanches

**La Valeur Sûre en Électronique au Canada**

Le solde expire le 31 mars 1992



**Pour votre mariage 1992**  
**348-1703**



# Des timbres sur les oiseaux du Canada

En 1986, les Postes canadiennes ont émis 4 timbres sur les oiseaux du Canada dont un sur



un héron en plein vol (Scott #1095).

## ■ Presque 4 pieds

Le grand héron est un pêcheur hors pair. On le trouve en grand nombre au bord des lacs et des rivières du Canada et des

États-Unis. Du bout du bec à l'extrémité de la queue, il atteint presque quatre pieds. On le rencontre aussi sur les rives de la mer. Son plumage gris, noir et blanc est rehaussé par quelques teintes brunes, sur le cou, le poignet de l'aile et les jambes. C'est par cette teinte brune qu'on le différencie du héron cendré d'Europe.

## ■ Vol majestueux

Un héron surpris à la pêche, qui déploie ses ailes à quelques verges de l'observateur, lui offre un coup d'oeil impressionnant, mais c'est surtout lorsque, ayant pris de la hauteur, il bat lentement des ailes, le col replié

entre les épaules, on ne peut s'empêcher d'admirer l'aisance de son vol majestueux. L'aspect d'un héron en alerte est tout autre, lorsqu'il est perché à la cime d'un arbre mort. Les ailes sont repliées; ce n'est plus que la silhouette maigre et anguleuse qu'il nous laisse voir.

## ■ Stature de l'être humain

Le héron est un pêcheur habile; il est très vorace. Cet oiseau est peu nuisible; sa nourriture se compose de poissons d'espèces peu recherchées. Le héron typhon de Sumatra et le héron Goliath d'Afrique

atteignent la stature d'un être humain, lorsqu'ils dressent leur long cou.

## ■ Aigrettes

Soulignons que le mot aigrette désigne tout aussi bien les plumes dont nous avons parlé que le groupe de petits hérons blancs tels qu'ils



apparaissent sur ce timbre russe. Notons que ces plumes ont été longtemps recherchées pour la mode. C'est ainsi que plusieurs espèces ont été exterminées par les chasseurs, car les oiseaux ne portent cet ornement que pendant l'époque des nids. Aujourd'hui, ces plumes sont remplacées par divers substituts.

## ■ Le héron vert

On rencontre des aigrettes en Afrique, en Australie, en Malaisie, en Indochine et en Europe. On peut apercevoir une aigrette dans les marécages, à l'embouchure du Rhône, un fleuve de Suisse et de France. Le petit héron

vert d'Amérique est très commun au bord des rivières. Ce n'est que sous certains jours qu'il nous montre la coloration vert foncé des ailes, du dos et de la queue. Lorsqu'on le voit passer devant soi, battant lentement des ailes, l'oeil est plutôt frappé par le roux vif du cou et de la poitrine.

## ■ Le bihoreau

Les bihoreaux forment un groupe de jolis petits hérons dont les moeurs sont en grande partie nocturnes. Le bihoreau à chaperon noir est assez commun dans le sud du Canada, surtout au bord

de la mer. Il niche en colonies. Le ventre, la tête et le cou sont blancs, sauf le chaperon du petit capuchon qui les coiffent qui est noir. Deux ou trois longues plumes blanches forment une huppe retombante sur le dos. Les ailes, la queue sont grises, le manteau est d'un noir brillant.

## ■ Prochaine assemblée

L'Union philatélique tiendra sa prochaine réunion, lundi, le 30 mars à 19 heures, au Centre culturel Fernand-Charrest, situé au 190, rue Laurier, à Saint-Jean-sur-Richelieu. Bienvenue à tous.

# Les Fermières, en 1940



*COURS de COUTURE  
Cercle des Fermières, St. Paul Ile aux Noix,  
- 1940*

## Image d'autrefois

Les Cercles de Fermières ont toujours cherché à répondre aux besoins de leurs membres. Comme ce fut le cas en 1940, à Saint-Paul-de-l'Île-aux-Noix, avec

l'organisation des cours de couture. En compagnie du curé de la paroisse qui devait être également leur aumônier, elles se sont regroupées pour la photo officielle. Remarquez que plusieurs avaient de beaux chapeaux qu'elles avaient sans doute confectionnés elles-mêmes. Nous remercions François Bessette qui nous a remis cette photo qui appartient à Mme Françoise Desjardins de Saint-Paul-de-l'Île-aux-Noix.



# Course contre la montre

Réaliser un scrabble, c'est poser toutes à la fois sur sa grille les sept lettres de sa main en formant un mot de sept lettres ou plus. Accomplir un tel coup procure à son auteur une prime de cinquante points. Comme il est rare qu'un tel coup joué soit battu par un autre, on peut dire que les scrabbles exercent une grande influence sur le déroulement d'une partie. Il est donc nécessaire pour ne pas dire indispensable de s'entraîner à la recherche des scrabbles. Aujourd'hui nous vous proposons de trouver les cas les plus difficiles, c'est-à-dire les cas où il n'y a qu'une seule possibilité de scrabble en sept lettres.

Bonne recherche et passez une excellente semaine.

## Considérant le temps alloué de 2m30, auriez-vous «scrabbler» avec les tirages suivants?

- |             |             |
|-------------|-------------|
| 1. AAELPUS  | 11. EIILMNT |
| 2. AAELOTX  | 12. EIIMNTU |
| 3. AAELNRU  | 13. EIIPRRT |
| 4. AAKNORS  | 14. EIQRRTU |
| 5. AAJNSST  | 15. EIJPSRU |
| 6. AALSTTU  | 16. AEHQSTU |
| 7. AALRSTU  | 17. AEHNOPS |
| 8. AAMORTY  | 18. AEHMNST |
| 9. EIILMRS  | 19. AEHOSUU |
| 10. EIILNNU | 20. AILMOPS |

## Solutions

1. HAQUETS - 17. APHONES - 18. HETMANS - 19. TRIPIER - 14. OUIRTE - 15. JUPIERS - 16. MINTEL - 12. MINTEL - 13. LIMIERS - 9. LIMIERS - 10. ANAKRS - 5. JASANTS - 6. TALUTAS - 7. EPALAS - 2. OXALATES - 3. ALUNERA - 4. HOUSSEAU - 20. IMPLOSA.

## À JOUER PARTIE DE SCRABBLE

Partie de tournoi, disputée en décembre 91 au club de Saint-Bruno.

N°	Tirage	Solution	Pos.	Pts
1	LIMAPDS			
2	M+EEEAPT	PLAIDS	H-04	24
3	QUIIEND	ETAMPEE	G-09	67
4	-EEGISOR	INDIQUEE	15-A	203
5	TRETNEL	GEOLIERS	05-E	86
6	-WOSMEUN	RELATENT	11-D	82
7	OMEN+ASH	WUS	I-13	39
8	-U?SAVBV	HOMES	12-A	32
9	BU+AATVO	UVUIAS	14-I	32
10	BA+RJENT	VOUTA	04-J	27
11	BR+AELEH	JANTE	O-01	49
12	AAMRROL	HABLERIE	07-B	66
13	MROL+NUO	ARA	13-A	19
14	NO+EURSL	MORULA	02-J	22
15	NIDIFTX	ENROULAS	M-08	68
16	DI+KCGFY	FIXENT	08-J	84
17	DCGFY+EN	KHI	B-06	35
18	DCGFE+?B	YIN	08-A	38
19	DCGB+ZIA	FINE	09-K	23
20	DCBA+ECI	ZIG	10-B	37
21	DCAC+O	BILE	L-12	25
		ACCEDE	F-02	17
				1075

## Améliorez votre vocabulaire

VACANCE. VACANCES. Au singulier. État d'une charge, d'un poste vacant - Par ext. Poste sans titulaire, à pourvoir: vacance d'un siège au parlement. Au pluriel. Repos, cessation des occupations du travail ordinaire. Prendre un jour de vacances (ou prendre des vacances d'un jour).

## Enrichissez votre vocabulaire

IOTACISME. n.m. Ling. Évolution d'une voyelle ou d'une diphtongue\* vers le son (i). \*DIPHTONGUE: n.f. Phon. Voyelle comportant un changement de timbre.

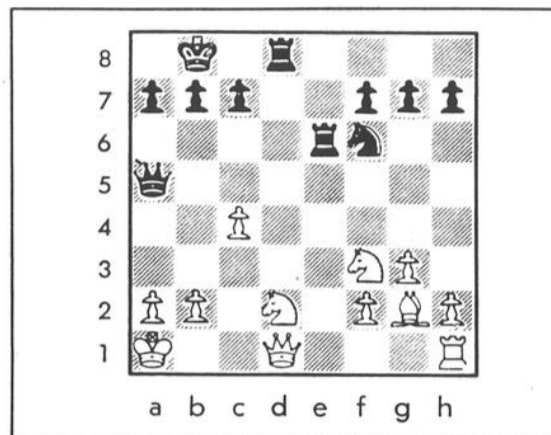
# L'entraînement journalier (2)

Cette analyse est parfois assez compliquée mais non ennuyeuse car le temps de réflexion passe à la vitesse de l'éclair; en outre, il s'en dégage souvent brusquement des particularités qui rendent inutile la poursuite de l'examen. C'est ainsi que souvent, lors de l'évaluation, la position exposée du Roi relègue au second plan toutes les autres caractéristiques statiques. Ou bien vous remarquez l'existence d'un point faible dans le camp adverse. Comme on le

verra, il faut toujours attaquer un point faible: en pareil cas, les autres particularités de la position deviennent secondaires. Vous calculez les variantes qui en résultent. Alors seulement vous faites votre choix.

Il faut absolument trouver la réponse aux questions posées dans le calcul des variantes: «De quoi suis-je menacé? Quelles attaques, quelles menaces sont à ma disposition?» Pour cela, il faut que notre cerveau soit entraîné à distinguer les éventualités concrètes, à se représenter les positions éventuelles ultérieures (il y en a souvent plusieurs) à analyser sans relâche. C'est cette aptitude à l'examen tactique que nous cherchons à développer dans les exercices pratiques.

Ne vous désespérez pas si ce travail est parfois difficile: de nombreuses positions sont compliquées et beaucoup sont données sans expli-



caution didactique. Mais de la même façon que ceux qui donnent leur première leçon de natation à un débutant en le jetant tout simplement à l'eau. La recherche des solutions, même si elle n'aboutit pas, laisse une impression durable et accélère le développement des capacités. Donc, bonne chance et bien du plaisir.

Solution de la semaine dernière: Charousek-Wollner. 1- De8+, Te8 2- fxex8=0+, Fe8 3-

Fxd6 mat!

Le problème de cette semaine: Comment gagner une pièce assez facilement à cause du mat du couloir!

Les blancs jouent et gagnent.

N'oubliez pas notre rencontre hebdomadaire tous les mercredis soirs au 190, rue Laurier, coin Saint-Jacques au 2<sup>e</sup> étage.

Bonne semaine à tous.

## Bridge pour tous



Jean-Paul Couture

# Défensive et offensive

Ouest ouvre 1♠. Immédiatement après, Nord parle en défense à 2♣. Sa main a six levées probables, ou si l'on préfère, plus de quinze points d'une main d'ouverture.

C'est un must en défensive de s'appuyer sur des honneurs et des levées. Le partenaire sera rassuré à longueur d'années, comme ici Sud qui gage 2 SA. La confiance continue de régner et Nord s'accapare de l'offensive pour N.-S. en gageant la manche à 3 SA.

Le tour est joué. Ouest pourra entamer la couleur de son choix, N.-S. rempliront leur contrat 3 SA au moyen de cinq levées de trèfles, quatre carreaux, un coeur et un pique.

## Vainqueurs de duplicata

Le mercredi 19 mars, s'est tenu un tournoi individuel au local. Ce genre de tournoi permet à chaque joueur de changer de partenaire après quatre donnes (brasses). Par exemple, si l'on joue vingt-quatre brasses, douze joueurs présents auront participé à cinq paires différentes. Ce mercredi 19 mars, les résultats furent: 1. Jean-Paul Couture, 2. Ex-aequo: Réjane Boudreau, Jacques Tétréault et André Pinsonneault.

## Nouvelles de la ligue

La trésorière Philo reçoit dans le moment et en tout temps la cotisation annuelle. Elle est disponible lors des soirées de bridge ou en l'appelant à 348-4381. Au bridge comme au théâtre ou à l'opéra, on reste fidèle en prenant l'abonnement. Cher membre, s.v.p. un petit effort de \$50 pour une longue année de fidélité.

Ligue de bridge de Saint-Jean-sur-Richelieu, 165, rue Saint-Paul, Saint-Jean-sur-Richelieu.

**Donneur:** Ouest  
**Vulnérable:** E.-O.

Nord  
♠: V-2  
♥: R-2  
♦: A-D-9-4  
♣: A-V-10-8-4

Ouest  
♠: A-R-5-4  
♥: A-D-7-3  
♦: 3-2  
♣: R-6-2

Est  
♠: 10-9-8-7  
♥: 10-9-6-5  
♦: V-10-7  
♣: 9-7

Sud  
♠: D-6-3  
♥: V-8-4  
♦: R-8-6-5  
♣: D-5-3

**Les enchères:**  
Ouest Nord Est Sud  
1♠ 2♣ passe 2 SA  
passe 3 SA Tous passent

**Entame:** ♠5

# Alcool

## Ce que nous avons appris dans les AA

1) Nous avons découvert que si nous avions besoin d'un verre en nous levant, c'est que notre besoin d'alcool était trop grand. Si nous avons besoin d'un verre pour commencer la journée, l'alcool est un problème.

2) Les autres semblaient être capables de s'arrêter quand ils voulaient. Nous, nous étions différents. Mais nous ne savions pas pourquoi?

3) Nous pensions que c'était les personnes ou les problèmes à la maison qui nous faisaient boire. Aujourd'hui, nous savons que notre façon de boire empirait les choses.

4) Les gens nous traitaient de manière différente quand nous buvions. Ils nous demandaient combien d'alcool nous avions pris. Nous avons découvert que nous perdions des amis quand nous buvions.

5) Parfois, nous buvions «quelques» verres avant de sortir. On aurait dit qu'il n'y en avait jamais assez. On ne nous servait jamais à boire aussi vite qu'on l'aurait voulu.

6) Nous nous sommes

fait accroire que nous pouvions arrêter n'importe quand. Mais nous avons appris qu'après avoir commencé à boire, nous ne pouvions pas nous arrêter.

7) Nous nous sommes déclarés malades, nous avons menti, pour ne pas aller au travail ou à l'école. Nous avions réellement la gueule de bois ou nous étions en boisson.

8) Dans «AA» nous avons appris que les trous de mémoire sont un signe que nous avons un problème d'alcool.

9) Beaucoup d'entre nous ont bu pour améliorer les choses. Mais quand nous nous sommes joints aux «AA», l'alcool s'était emparé de nos vies.

Les «AA» ne peuvent pas s'occuper de tous nos problèmes. Mais ils peuvent nous montrer comment vivre une journée à la fois sans alcool.

Si tu penses que les «AA» peuvent t'aider? Appelle: 347-6580 ou écris à: Alcool, Casier postal 471, Saint-Jean.



# Troisième semaine de Grande ouverture

Ne cherchez plus!  
Les mêmes  
bas prix  
vous sont offerts  
semaine après  
semaine  
chez VALDI

# chez VALDI

Les bas bas prix  
de VALDI vous  
permettent de  
remplir votre panier  
sans vider votre  
porte-feuille!

## 915 boul. du Séminaire Nord à St-Jean

<p><b>900 g</b> PÂTES ALIMENTAIRES CATELLI Au choix 900 g</p>	<p><b>PRIX VALDI</b> <b>.89</b> PRIX AU SUPERMARCHÉ 1.79 ÉCONOMISEZ .90</p>	<p>SAUCE À SPAGHETTI NATURE CHEF BOYARDEE 798 mL</p>	<p><b>PRIX VALDI</b> <b>.79</b> PRIX AU SUPERMARCHÉ 1.99 ÉCONOMISEZ 1.20</p>	<p>NOUILLES ET SAUCES LIPTON Au choix 126 g ou 130 g</p>	<p><b>PRIX VALDI</b> <b>.99</b> PRIX AU SUPERMARCHÉ 1.49 ÉCONOMISEZ .50</p>
<p>MOUCHOIRS DE PAPIER FACELLE ROYALE 3 épaisseurs Bte de 100</p>	<p><b>PRIX VALDI</b> <b>.69</b> PRIX AU SUPERMARCHÉ 1.25 ÉCONOMISEZ .56</p>	<p><b>8 rouls.</b> PAPIER HYGIÉNIQUE EVER SOFT 8 rouleaux</p>	<p><b>PRIX VALDI</b> <b>1.69</b> PRIX AU SUPERMARCHÉ 2.99 ÉCONOMISEZ 1.30</p>	<p><b>Jumbo</b> ESSUIE-TOUT SCOTTOWELS 2 rouleaux</p>	<p><b>PRIX VALDI</b> <b>1.59</b> PRIX AU SUPERMARCHÉ 2.49 ÉCONOMISEZ .90</p>
<p>THÉ EN SACHETS ROYALTY Bte de 72</p>	<p><b>PRIX VALDI</b> <b>1.29</b> PRIX AU SUPERMARCHÉ 2.29 ÉCONOMISEZ 1.00</p>	<p><b>200 g</b> CAFÉ INSTANTANÉ MAXWELL HOUSE 200 g</p>	<p><b>PRIX VALDI</b> <b>3.59</b> PRIX AU SUPERMARCHÉ 6.29 ÉCONOMISEZ 2.70</p>	<p>CAFÉ MOULU High Yield HILLS BROS 300 g</p>	<p><b>PRIX VALDI</b> <b>1.49</b> PRIX AU SUPERMARCHÉ 3.29 ÉCONOMISEZ 1.80</p>
<p>MÉLANGE À GÂTEAU ADDED TOUCH MONARCH Au choix 425 g ou 520 g</p>	<p><b>PRIX VALDI</b> <b>.79</b> PRIX AU SUPERMARCHÉ 1.79 ÉCONOMISEZ 1.00</p>	<p>MÉLANGE POUR GLAÇAGE MONARCH Au choix 210 g</p>	<p><b>PRIX VALDI</b> <b>.59</b> PRIX AU SUPERMARCHÉ .93 ÉCONOMISEZ .34</p>	<p><b>1 kg</b> GRUAU GRUAU CUISSON RAPIDE QUAKER 1 kg</p>	<p><b>PRIX VALDI</b> <b>.99</b> PRIX AU SUPERMARCHÉ 1.99 ÉCONOMISEZ 1.00</p>
<p>MOUARDE PRÉPARÉE HEINZ 500 mL</p>	<p><b>PRIX VALDI</b> <b>.89</b> PRIX AU SUPERMARCHÉ 1.73 ÉCONOMISEZ .84</p>	<p><b>1,5 L</b> SAUCE À SALADE MIRACLE WHIP KRAFT 1,5 L</p>	<p><b>PRIX VALDI</b> <b>3.99</b> PRIX AU SUPERMARCHÉ 5.99 ÉCONOMISEZ 2.00</p>	<p>PÂTE DE TOMATES SUCCÉS 156 mL</p>	<p><b>PRIX VALDI</b> <b>.29</b> PRIX AU SUPERMARCHÉ .59 ÉCONOMISEZ .30</p>
<p><b>1 L</b> JUS DE FRUITS FBI Au choix 1 L</p>	<p><b>PRIX VALDI</b> <b>.89</b> PRIX AU SUPERMARCHÉ 1.57 ÉCONOMISEZ .68</p>	<p>LÉGUMES PARADE Au choix 398 mL</p>	<p><b>PRIX VALDI</b> <b>.59</b> PRIX AU SUPERMARCHÉ .89 ÉCONOMISEZ .30</p>	<p><b>796 mL</b> TOMATES ENTIÈRES MÉDAILLON 796 mL</p>	<p><b>PRIX VALDI</b> <b>.69</b> PRIX AU SUPERMARCHÉ 1.29 ÉCONOMISEZ .60</p>
<p><b>10 kg</b> FARINE TOUT USAGE COUNTY FAIR 10 kg</p>	<p><b>PRIX VALDI</b> <b>3.99</b> PRIX AU SUPERMARCHÉ 9.49 ÉCONOMISEZ 5.50</p>	<p>SUCRE BLANC GRANULÉ LANTIC 2 kg</p>	<p><b>PRIX VALDI</b> <b>1.19</b> PRIX AU SUPERMARCHÉ 1.99 ÉCONOMISEZ .80</p>	<p>CHOCOLAT INSTANTANÉ NESTLÉ QUIK 1 kg</p>	<p><b>PRIX VALDI</b> <b>2.99</b> PRIX AU SUPERMARCHÉ 4.31 ÉCONOMISEZ 1.32</p>
<p>DÉTERGENT POUR LA VAISSELLE SUNLIGHT 1 L</p>	<p><b>PRIX VALDI</b> <b>1.99</b> PRIX AU SUPERMARCHÉ 3.39 ÉCONOMISEZ 1.40</p>	<p>DÉTERGENT POUR LA VAISSELLE SUNLIGHT 1 L</p>	<p><b>PRIX VALDI</b> <b>2.29</b> PRIX AU SUPERMARCHÉ 3.39 ÉCONOMISEZ 1.10</p>	<p>TAMPONS À RÉCURER JETS Bte de 18</p>	<p><b>PRIX VALDI</b> <b>1.29</b> PRIX AU SUPERMARCHÉ 2.03 ÉCONOMISEZ .74</p>
<p><b>2 L</b> BOISSONS GAZEUSES COTT Cola, orange ou gingembre 2 L (Dépôt en sus)</p>	<p><b>PRIX VALDI</b> <b>.69</b> PRIX AU SUPERMARCHÉ 1.49 ÉCONOMISEZ .80</p>	<p>COCA-COLA Classique ou diète SPRITE Régulier ou diète 6 x 750 mL (Bout. cons.)</p>	<p><b>PRIX VALDI</b> <b>6/2.69</b> PRIX AU SUPERMARCHÉ 6.6.29 ÉCONOMISEZ 3.60</p>	<p><b>454 g</b> CROUSTILLES GARFIELD Au choix 454 g</p>	<p><b>PRIX VALDI</b> <b>1.89</b> PRIX AU SUPERMARCHÉ 3.69 ÉCONOMISEZ 1.80</p>

B-20 LE CANADA FRANÇAIS MAGAZINE, le mercredi 18 mars 1992

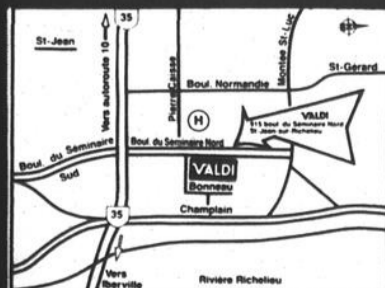
### CHEZ VALDI, REMBOURSEMENT GARANTI SANS PROBLÈME

Si vous n'êtes pas entièrement satisfait, Valdi vous remboursera votre argent sans problème! Les "PRIX AU SUPERMARCHÉ" sont les prix courants de produits identiques ou analogues offerts dans les principaux supermarchés à la date du 27 février 1992. Valdi se réserve le droit de limiter la quantité et de substituer des produits de qualité comparable. Prix Valdi valables jusqu'au 21 mars 1992.

PRIX EN VIGUEUR SEULEMENT À L'ADRESSE INDICÉE

Photos à titres indicatifs seulement

La reproduction ou l'utilisation de cette annonce sans autorisation écrite de Valdi ou de son agence publicitaire est strictement interdite.



Heures d'ouverture: Lun., mar., mer.: 9h00-18h00  
Jeu., ven.: 9h00-21h00 - Samedi: 9h00-17h00

**VALDI**  
**ST-JEAN-**  
**SUR-RICHELIEU**  
915 boul.  
du Séminaire Nord

# VALDI

Le petit magasin  
aux grosses économies!