

WEEK-END

(Photo: Mary Kelly)



Il n'y a pas plus authentique que Lynda Lemay

GILLES LÉVESQUE

Quelle belle soirée passée en compagnie de Lynda Lemay, dimanche soir dernier, au Cabaret-Théâtre du Vieux-Saint-Jean. Le genre de soirée que l'on voudrait vivre plus souvent pour renouer avec la simplicité, la tendresse, l'émotion et la beauté des mots.

Il faut bien l'admettre: il n'y a pas plus authentique et plus attachante que Lynda Lemay. On comprend mieux pourquoi les Français craquent pour elle! — Page C-3

Le p'tit Brunet et la Bottine s'en viennent!

MICHEL PHANEUF

La Bottine Souriante et le p'tit Brunet, de La-Colle, se produiront à nouveau au Cabaret-Théâtre du Vieux-Saint-Jean, dimanche soir, pour souligner à leur façon le temps des fêtes. En entrevue au journal, André Brunet affirme que les neuf membres de la Bottine Souriante promettent de se payer la traite. — Page C-4



Le temps des fêtes célébré de belle façon

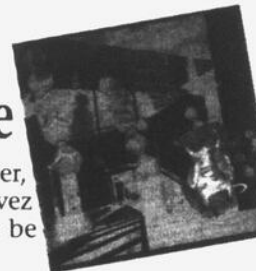
L'Union musicale d'Iberville et le Chœur Do-Ré ont comblé les attentes des quelque 300 personnes qui désiraient assister à un beau concert de Noël, dimanche dernier, à l'église Saint-Athanase. Quelques surprises étaient aussi au programme de ce spectacle du temps des fêtes. — Page C-10



DISQUES

Radiohead: aussi bon sur scène que sur disque

Si vous n'étiez pas au Parc des îles, l'été dernier, pour voir Radiohead en spectacle, vous pouvez toujours vous reprendre en écoutant I might be wrong Live recording. — Page C-8



VIDÉO

Pearl Harbour: pas si décevant que ça!

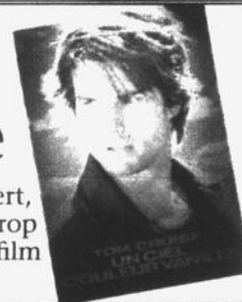
S'il faut en croire notre chronique vidéo, vous auriez tout intérêt à louer une copie du vidéo Pearl Harbour durant le temps des fêtes, ne serait-ce que vous assister aux combats aériens. — Page C-12



CINÉMA

Un ciel couleur vanille: intéressant mais complexe

Un ciel couleur vanille, nous dit Daniel Hébert, souffre de la maladie du «trop»: trop long, trop complexe, trop fertile en rebondissements. Bref, ce film déçoit. — Page C-7



SOMMAIRE

Cinéma	C-7	Musique	C-8
Horaire Cinéma	C-9	Plaisir du vin	C-15
Horoscope	C-18		
Lecture	C-6	Vidéo	C-12

Casse-Noisette: un spectacle grandiose!

Les spectateurs qui ont assisté à l'une ou l'autre des deux représentations du célèbre ballet Casse-Noisette, les 15 et 16 décembre derniers, au Théâtre des Deux Rives, ont eu droit à un spectacle grandiose. Pas moins de 200 personnes, dont 80 enfants, étaient impliqués dans cet événement présenté par le Ballet classique du Haut-Richelieu et le Ballet Ouest de Montréal. — Page C-2

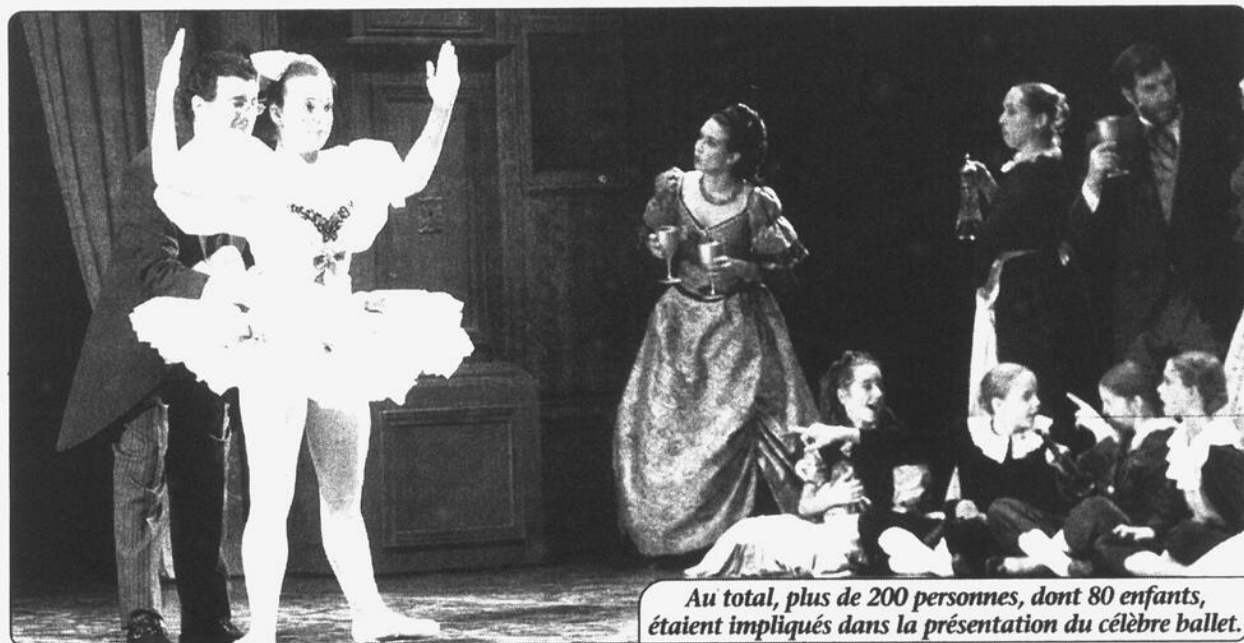




Le célèbre ballet était présenté par le Ballet classique du Haut-Richelieu, en collaboration avec le Ballet Ouest de Montréal.



Le public a beaucoup apprécié cette production d'envergure créée en 1892 à Saint-Petersbourg.



Au total, plus de 200 personnes, dont 80 enfants, étaient impliqués dans la présentation du célèbre ballet.



Le célèbre Casse-Noisette sera-t-il présenté à nouveau l'an prochain?

Casse-Noisette: la magie était encore au rendez-vous

C'est devant des salles comblées, les 15 et 16 décembre derniers, au Théâtre des Deux Rives, qu'a été présenté, pour la troisième fois en quatre ans, le célèbre ballet Casse-Noisette. Offert par le Ballet classique du Haut-Richelieu, en collaboration avec le Ballet Ouest de Montréal, ce spectacle grandiose a plu aux jeunes et moins jeunes venus acclamer les danseurs et toute l'équipe impliquée dans cette production d'envergure. Notre photographe nous en a ramené des photos d'une rare beauté. ■



Casse-Noisette était présentée pour la troisième fois en quatre ans.



Rien n'avait été laissé au hasard pour faire de cette production un succès.



Des heures et des heures de travail se cachent derrière ce spectacle grandiose.

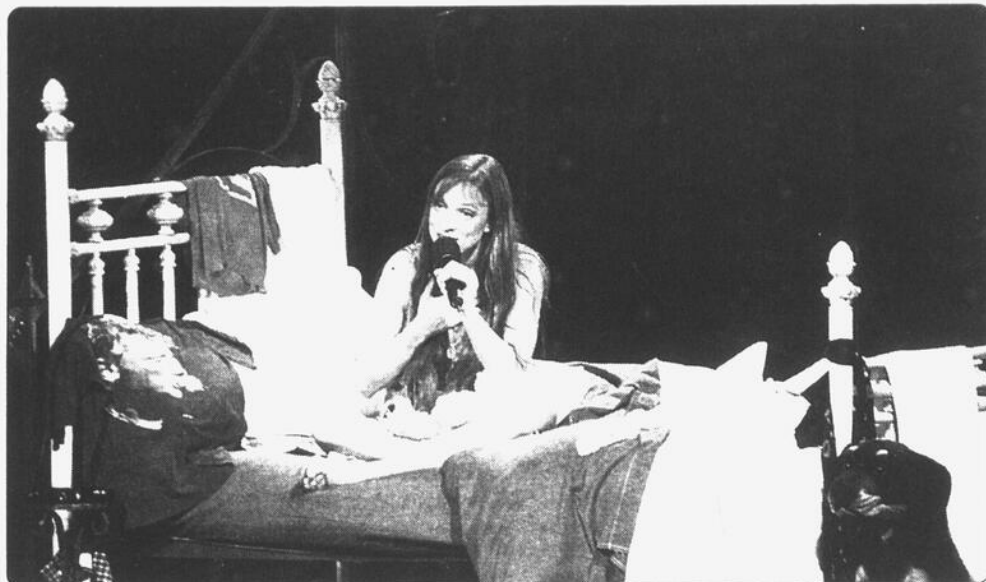
Quand Lynda Lemay nous invite à veiller dans sa chambre à coucher...

GILLES LÉVESQUE

Quelle belle soirée passée en compagnie de Lynda Lemay, dimanche soir dernier, au Cabaret-théâtre du Vieux-Saint-Jean. Le genre de soirée que l'on voudrait vivre plus souvent pour renouer avec la simplicité, la tendresse, l'émotion et la beauté des mots. Car il faut bien l'admettre: il n'y a pas plus authentique et plus attachant que Lynda Lemay.

Sa dernière visite à Saint-Jean-sur-Richelieu remontait à il y a un an, presque jour pour jour. Celle qui fait craquer les Français s'était alors produite au Théâtre des Deux Rives, en présence de 650 spectateurs.

Dimanche dernier, elle proposait sensiblement le même spectacle, mais dans un environnement se prêtant mieux à sa démarche artistique. Lynda Lemay l'a d'ailleurs reconnu d'emblée en faisant l'éloge de cette salle permettant un meilleur contact avec le public. «C'est plus intime et ça me permet de vous voir», de confier cette dernière, tout en précisant qu'il s'agissait de son dernier spectacle avant les fêtes.



Assise dans son lit, Lynda Lemay a fait preuve d'humour, de tendresse et d'émotion.

Dans cette salle que l'on peut comparer au Spectrum, mais en plus petit, prenaient place des gens de tous les âges qui attendaient patiemment que leur Lynda viennent les séduire. Portant justement une robe propice à la séduction (la même que

l'an dernier), la reine de la soirée n'a eu aucune difficulté à conquérir le cœur des quelque 450 personnes présentes.

De la même manière que Lise Dion, les gens se reconnaissent dans cette femme qui nous chante la vie, telle qu'elle se vit au quotidien, avec ses joies et ses peines. Ses histoires pourraient être les nôtres. Et c'est pourquoi dans la salle, les gens rient ou se laissent émouvoir sans aucune retenue.

C'est à nouveau dans sa chambre à coucher, où se trouvent un lit en désordre, une malle et une chaise berçante, qu'elle nous convie pour cette soirée qui nous fera vivre toute la gamme des émotions. Dans ce décor privilégiant l'intimité, elle se déplace habilement d'une chanson à l'autre pour créer un effet de nouveauté. À cet égard, la mise en scène est une réussite totale.

À proximité de cette chambre à coucher prennent place trois musiciens, un pianiste, un guitariste et un violoniste, dont le jeu est aussi subtil que la poésie de Lynda Lemay. Le mariage entre les mots et la musique est parfait.

NOUVEAUTÉS

Lynda Lemay nous livre évidemment plusieurs pièces de son dernier album, comme Les souliers verts et Le plus fort c'est mon père, mais aussi de grands succès et quelques nouveautés qui se retrouveront sur son prochain disque.

En fait, Lynda Lemay pourrait chanter que des nouvelles compositions que ça ne changerait rien à l'admiration qu'on lui porte. Nous oserions même dire que

ses nouvelles chansons ont été les mieux reçues en raison de leur effet de surprise. Ses textes, qu'ils soient émouvants, croustillants ou sarcastiques, on les reçoit à la manière d'une histoire que l'on découvre avec grand intérêt. Des histoires comme on en vit tous dans nos vies, que ce soit avec son conjoint, ses enfants, ses amis. Des histoires mettant en contexte des faits qui nous rendent heureux, nous agacent ou nous troublent.

En faisant preuve d'humour, de tendresse et d'émotion, Lynda Lemay nous parle entre autres de cette prière qu'elle récite pour sa fille, de ses histoires de pêche avec son amoureux du moment et de son refus d'accueillir dans sa maison un chien ayant les allures d'un mâle indésirable. Oui, il y en a!

Lynda Lemay nous parle aussi des profiteurs, de son crayon, de ses amours et de diverses observations qu'elle met sur papier avec une facilité que bien des gens n'ont pas. Non seulement écrit-elle bien, Lynda Lemay, mais elle sait aussi créer des atmosphères qui se moulent bien à ses histoires.

Oui, c'est une très belle soirée que nous avons passée en compagnie de Lynda Lemay dimanche dernier. Le genre de soirée qui fait du bien. ■



Lynda Lemay sait créer des atmosphères qui se moulent bien à ses histoires.



Toute une bête de scène!

Les quelque 450 personnes présentes au Cabaret-théâtre du Vieux-Saint-Jean, vendredi dernier, ont eu droit à toute une performance de la part de cette véritable bête de scène qu'est Daniel Boucher. Si le principal intéressé ne s'est pas gêné pour aller rencontrer ses fans dans la salle, ses fans en ont fait autant en montant à quelques reprises sur la scène, notamment pour chanter «Ma gang de malade...». Il en a résulté de bien beaux moments pour ce spectacle présenté en supplémentaire. ■

Bye Bye 2001
31 décembre

Buffet Irène
Haut-Richelieu

Buffet servi de 18 h 30 à 20 h 30

Danse

- Champagne à minuit
- Flûtes, serpents, surprises et encore plus!
- Buffet de fin de soirée

Service de garderie sur réservation

Campus du Fort St-Jean au Pavillon Dextraze
15, Jacques-Cartier Nord
Saint-Jean-sur-Richelieu

Réservez dès maintenant!

(450) 346-5045
buffethri.com

55\$ par personne

Quilliams
LAC BROME

Les vendredis soirs
MOULES et FRITES
à volonté
13.95\$

BRUNCH GOURMAND
Nouvel An 11 h à 14 h **23.95\$**
Moitié prix enfants moins de 12 ans
RÉSERVATION S.V.P.

TABLE D'HÔTE et MENU GASTRONOMIQUE
TOUS LES SOIRS

FORAITS DES FÊTES
ENCORE DISPONIBLES

OFFRIR UN **CERTIFICAT-CADEAU**
«Auberge Quilliams»

UNE BONNE IDÉE...
POUR TOUTES OCCASIONS!

Salles de réunion et réception avec vue panoramique sur le lac Brome.

Pour réunions d'affaires et réceptions jusqu'à 100 personnes.

Forfaits chambre et repas
à partir de **175\$**
pour 2 personnes, service inclus
Rabais de 50% sur la chambre la 2^e, 3^e, 4^e et 5^e nuit en PAM sur semaine

www.aubergequilliams.com ~ Réservations : (450) 243-0404 ou 1-888-922-0404
572, chemin Lakeside, Lac Brome (Sortie 90 autoroute 10, Route 243 Sud, à 5 km de la sortie)

LE 23 DÉCEMBRE AU CABARET-THÉÂTRE

La Bottine Souriante s'en revient swinguer sur un air de 25^e anniversaire

MICHEL PHANEUF

Is seront une fois de plus au rendez-vous, comme à chaque année à l'aube du temps des fêtes. Avec armes et bagages, avec leur panoplie d'instruments, leurs tapements de pieds et leur musique endiablée. Le dimanche 23 décembre prochain, les joyeux lurons de la Bottine Souriante feront à nouveau swinguer le Cabaret-Théâtre du Vieux-Saint-Jean au son d'un nouveau spectacle, un spectacle qui marque du même coup un anniversaire important dans la vie de ce groupe devenu une véritable institution au Québec.

Ce spectacle marque en effet les 25 ans de la Bottine Souriante, nous explique le violoniste du groupe, André Brunet. Un heureux événement que les neuf musiciens ont voulu fêter en grand avec leur public.

«On va en profiter pour avoir du plaisir et pour se payer la traite, indique-t-il, soulignant qu'il faut s'attendre à une représentation d'une durée de deux bonnes heures.



En plus de célébrer le temps des fêtes, le nouveau spectacle de la Bottine Souriante marquera les 25 ans de ce groupe devenu une véritable institution au Québec.

Le groupe réserve aussi quelques surprises à ses auditeurs en ressortant certaines belles pièces de son vaste répertoire. Et puis il y a les incontournables, des pièces comme *La poule à Collin*, *La tourtière*, etc...

Cette visite de la Bottine souriante s'inscrira dans le cadre de la tournée que les neuf musiciens ont entrepris à l'occasion du temps des fêtes, tournée qui comprendra pas moins de 20 spectacles entre le 30 novembre et le 31 décembre.

Mais le groupe n'en restera pas là: dès le début de 2002, Yves Lambert (voix principale et accordéon), Michel Bordeleau (tapements de pieds, violon et guitare), André Brunet (violin), Réjean Archambault (contrebasse), Jean Fréchette (saxophone et arrangements de cuivres), Jocelyn Lapointe (trompette), André Verreault (trombone), Robert Ellis (trombone basse) et Pierre Bélisle (piano) se rendront présenter ce même spectacle en Europe, notamment en Angleterre où la Bottine est en nomination pour le prix «Choix du public» de la BBC, puis en Écosse et en France. Il est également question d'une tournée dans l'Ouest canadien pour l'été prochain, ajoute le violoniste.

Même si le spectacle de la Bottine Souriante est toujours très couru, il reste encore des billets pour la représentation du 23 décembre au Cabaret-Théâtre. Ceux et celles qui désirent s'en procurer peuvent s'adresser à la SPEC, au (450) 358-3949.



À l'occasion de cette nouvelle visite, les neuf musiciens de la Bottine nous promettent deux bonnes heures de musique, le tout rehaussé d'une mise en scène signée Denis Bouchard.

Pour ce spectacle, les membres de la Bottine ont fait appel à Denis Bouchard, comédien et metteur en scène bien connu, qui a signé la mise en scène. Ils ont aussi invité Cindy Silva, danseuse qui a pris part à plusieurs de leurs précédents spectacles, à être de la fête sur scène avec eux.

Côté musical, les musiciens nous proposeront entre au-

tres les chansons de leur nouvel album «Cordial» paru en septembre dernier. Comme le fait valoir André Brunet, cet album continue dans la même direction que les précédents avec sa musique traditionnelle apprêtée de façon plus moderne, tout en innovant à certains égards. On y retrouve par exemple une pièce à saveur techno réalisée à même des extraits des autres pièces du disque, indique-t-il. Quelques compositions s'ajoutent également aux airs traditionnels.

«Nous avons eu du plaisir à faire cet album, indique le musicien originaire de notre région. Nous avons aussi du plaisir à l'écouter et à le jouer sur scène.»

Le violoniste souligne que les gens semblent partager ce plaisir. «Plusieurs nous disent que ce n'est pas tout à fait la même chose, que le son est différent, indique M. Brunet. La plupart nous disent que c'est réussi, qu'ils aiment ça.»

Les Soirées
Chevrolet • Oldsmobile

Racine de l'Humour

THÉÂTRE DES DEUX RIVES
SPEC 30, boul. Séminaire nord (porte 33) Saint-Jean-sur-Richelieu
INFORMATION & BILLETTERIE 450 358-3949

CABARET THÉÂTRE DU VIEUX SAINT-JEAN
Billets aussi disponibles à la Coopsco Cégep Saint-Jean-sur-Richelieu (450) 346-3733

Peter MACLEOD
COMPLÉT 2 3 février 22 février 22 mai

Jean-Michel ANCTIL
COMPLÉT 11 janvier 9 février 29 mai 12 janvier 13 janvier 23 mai 5 juin

Yvon DESCHAMPS
COMPLÉT 11 janvier 9 février 29 mai

LÉVESQUE & TURCOTTE

Patrick HUARD
5 avril

Laurent PAQUIN
9 mars

Martin MATTE
15 mars

Lise DION
COMPLÉT 6 7 avril 8 janvier

Marc DUPRÉ
26 avril

TROIS TENORS DE L'HUMOUR
10 mai

Présenté en collaboration avec
Journal 104.1 FM
VILLE DE Saint-Jean-sur-Richelieu
MOLSON DRY

La maçonnerie peut aussi mener à l'écriture!

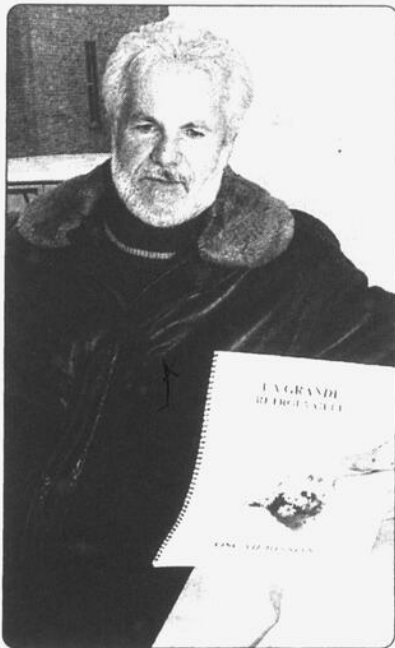
Oscar Bisson lance une biographie

GILLES LÉVESQUE

Oscar Bisson est entrepreneur en maçonnerie depuis plusieurs années. Ce travailleur manuel qui habite Saint-Luc avoue être limité sur le plan de l'écriture, mais dit avoir ressenti un tel besoin de partager son vécu avec les autres qu'il a pris la décision d'écrire une biographie intitulée «La grande retrouvaille».

N'allez surtout pas croire qu'il s'agit d'un livre sur la maçonnerie. Oscar Bisson n'est ni un ex-alcoolique, ni un ex-drogué qui a retrouvé le droit chemin après avoir connu l'enfer. Rien de tout ça.

«Je veux juste parler aux gens de mon évolution et de mon expérience, sans détour et sans grands mots. Je me mets en quelque sorte



Oscar Bisson vient de lancer une biographie intitulée «La grande retrouvaille».

dit limité sur le plan de l'écriture, l'auteur privilégie une approche complexe et parfois abstraite, ce qui ne l'empêche pas pour autant de livrer son message en écrivant comme s'il s'adressait directement à son lecteur.

Ce livre, du moins en partie, a été écrit il y a déjà huit ou neuf ans. Il devait être édité, mais divers problèmes n'ont pas permis la réalisation de ce projet. Reste que la biographie d'Oscar Bisson a beaucoup circulé dans la région. Il en a prêté des copies à des amis et à des connaissances qui auraient beaucoup apprécié le contenu de cet ouvrage.

Désireux d'être lu par un plus large public, M. Bisson vient d'en imprimer une centaine d'exemplaires qu'on peut se procurer à la Librairie du Carrefour au Carrefour Richelieu, ainsi qu'à la Librairie Ésotérique Source de Vie à Place Saint-Jean. On pourra bientôt en trouver des exemplaires à Chambly, Saint-Hubert et Longueuil.

«Après les fêtes, je vais approcher des maisons d'édition pour que mon livre soit disponible à la grandeur du Québec. C'est un projet qui me tient à cœur», conclut Oscar Bisson tout en précisant qu'il n'a pas l'intention d'écrire une seconde biographie. ■

à nu. Plusieurs vont se retrouver dans ce que j'écris. Je parle de fusion, de renaissance et d'éveil spirituel, en commençant par le début de mon évolution autant corporelle que spirituelle», explique M. Bisson. Pour un homme qui se



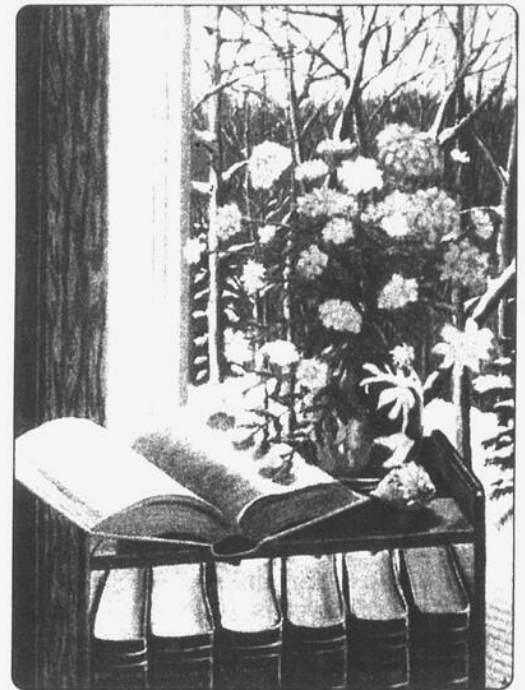
Un premier livre pour Suzanne Benoît

Mira, la petite grenouille verte imaginée par Suzanne Benoît, a maintenant un livre relatant ses aventures. C'est en effet le 9 décembre dernier qu'a eu lieu le lancement du «Rêve de Mira», le premier d'une série de contes pour enfants écrits par cette auteure de notre région. En tout, une soixantaine de personnes ont assisté à cet événement qui se tenait dans la salle adjacente au Théâtre des Deux Rives au cégep Saint-Jean-sur-Richelieu. Maintenant disponible sur le marché, notamment auprès de son éditeur, les Éditions Archimède de Saint-Jean-sur-Richelieu, «Le rêve de Mira» devrait être suivi de cinq autres ouvrages, tous consacrés à la petite grenouille. Le moment exact de leur publication reste toutefois à préciser. ■

Une autre grande distinction pour l'artiste Antonine Rodier

GILLES LÉVESQUE

Plusieurs fois lauréate de cet événement, Antonine Rodier, de L'Acadie, vient de remporter une autre grande distinction dans la catégorie «Réalités figuratives» lors du Gala international des Arts visuels tenu dans le cadre du 18^e Grand concours annuel du Cercle des artistes peintres et sculpteurs du Québec.



Cette œuvre intitulée «La petite bibliothèque» a valu une grande distinction à Antonine Rodier.

Cette exposition se tenait au Centre Brancusi, à Montréal. Les membres du jury étaient composés de Thérèse Chevrier, Stéphane Faucher, Fadil Victor Sliman et Jean-Yves Robillard.

L'œuvre qui a remporté cette grande distinction s'intitule «La petite bibliothèque» et est un pastel sec. ■



Opération Nez rouge du Haut-Richelieu

Une présentation de :
SOCIÉTÉ DE L'ASSURANCE
AUTOMOBILE DU QUÉBEC

Québec

PARRAIN
DEPUIS 1985

Desjardins

Assurances générales
des caisses Desjardins
COMMISSAIRE PROVINCIAL
ASSURANCE OFFICIEL

L'Opération Nez rouge du Haut-Richelieu

remercie

les commanditaires des soirées

- 19 déc. Bar La Capitainerie (Saint-Paul-de-l'Île-aux-Noix)
- 20 déc. Bar St-Jacques
- 21 déc. Caisse pop. Desjardins de Saint-Jean-sur-Richelieu
- 22 déc. Canadian Tire
- 23 déc. Copicom
- 24 déc. Puce du Haut-Richelieu
- 25 déc. Caisse populaire De Beaujeu-Hemmingford et ses partenaires



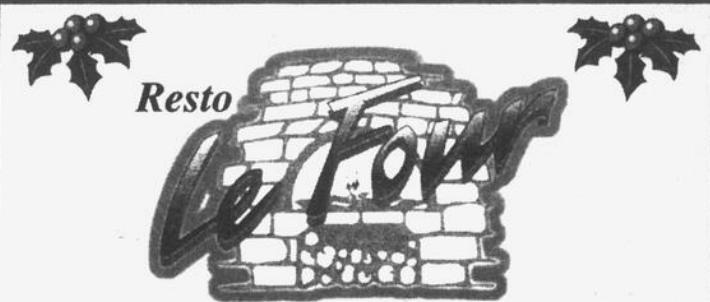
LE CANADA
FRANÇAIS



VILLE DE
Saint-Jean-sur-Richelieu



277647-1028-1



Joyeuses Fêtes à tous!

OUVERT
25 décembre
1er janvier

BRUNCH
25 décembre
de 11 h à 14 h
Réservez tôt!

941, boul. du Séminaire Nord
Saint-Jean-sur-Richelieu
Tél.: 349-FOUR (3687)

073873-1028-m

Faites descendre la tourtière!

Horaires des Fêtes

BAIN LIBRE
tous les samedis et dimanches
de 13h à 16h

mercredi 26 décembre
de 13h à 15h + 18h30 à 20h30
jeudi 27 décembre
de 13h à 15h + 19h30 à 20h30
vendredi 28 décembre
de 13h à 15h + 19h à 21h30

Baignade libre

LONGUEURS

mercredi 26 et jeudi 27 décembre
de 12h à 13h + 20h30 à 21h30
vendredi 28 décembre
de 12h à 13h

Patinage libre

dimanche
de 12h à 12h50
vendredi
de 18h à 18h50

Salle de musculation
Squash • Gymnase

HORAIRE RÉGULIER (de 8h30 à 18h)
du 22 au 30 décembre
FERMÉ
24, 25 décembre
31 décembre et 1er janvier



Complexe sport Absolu

15, rue Jacques-Cartier Nord • Pavillon Vanier
(SUR LE SITE DU CAMPUS FORT SAINT-JEAN) • Saint-Jean-sur-Richelieu
www.sport-absolu.com

INFORMATION ET LOCATION **358-6604**

LECTURE

SUGGESTIONS DU TEMPS DES FÊTES (2)

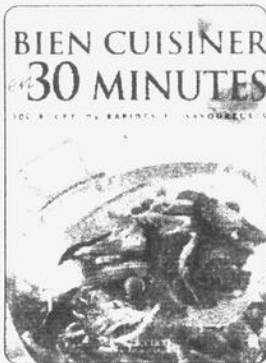
Des livres à lire par tous les sens



JEAN-FRANÇOIS CRÉPEAU

Après des suggestions de livres pour les enfants et les ados, auxquelles je pourrais ajouter une foule d'autres titres dont tous les albums que publient les éditions Les 400 coups, chacun étant un chef d'œuvre d'art visuel, je vous propose des guides surtout, mais aussi quelques livres hors du commun. Au lendemain de Noël, je terminerai cette liste par des titres littéraires.

J'arrête mon premier choix sur *Bien cuisiner en 30 minutes* : 300 recettes rapides et savoureuses (Éditions Sélection du Reader's Digest). Depuis déjà plusieurs semaines, je profite des bons plats qu'on trouve ici; j'en suis venu à croire qu'en matière de plats vite faits bien faits rien n'égale *Bien cuisiner en 30 minutes*. Abondamment illustrée, chacune des recettes est clairement expliquée : ingrédients, démarche, idées pratiques, valeurs nutritives, etc. En introduction, les auteurs nous font profiter de conseils sur des techniques rapides, des achats judicieux et même sur l'art d'accommoder les restes. Outre les recettes, réunies selon l'aliment à la base, j'ai également apprécié les pages consacrées à des idées ingénieuses : entrées aux fruits, garnitures de sandwiches ou sauces savoureuses par exemple. J'y ai même lu de bien bonnes idées de menus. Voilà un livre de recettes qui fait mentir le proverbe qui veut que vite et bien n'aillent pas ensemble!



c'est de loin l'ouvrage le plus complet. J'ai apprécié les suggestions portant sur les meilleurs achats à faire dans les SAQ Classiques et les découvertes dans les SAQ Sélection. Quant aux 200 meilleurs vins à moins de 20 \$, après en avoir parcouru la liste on n'achète plus son vin qu'en succursale. Je suis certain que la personne à qui vous ferez cadeau du Phaneuf en fera vite son abécédaire des vins.

Deux autres bons guides bouffe à offrir : *Les vins : sélection 2002* et le *Guide Debeur*, revue gourmande annuelle des Éditions Debeur.

Le premier, rédigé à partir des choix d'une équipe de six dégustateurs, dont Thierry Debeur et Jules Roiseux, est ce guide que je garde dans l'automobile pour l'avoir à portée de la main lors de mes visites à la SAQ; j'y note régulièrement des choix de vins entendus à la radio ou glanés au hasard de lectures. Quant au *Guide Debeur*, c'est LA référence en matière de restos au Québec. Dans cette 17^e édition, on goûtera particulièrement le mini-guide des fromages, l'article de Philippe Mollé sur les huiles d'olive ainsi que le reportage sur l'Alsace, sa gastronomie et ses vins.

Un dernier guide : *Le guide de l'auto 2002* (Éditions de l'Homme), le classique de Jacques Duval et Denis Duquette. Incontournable référence dans le domaine de l'automobile, cet ouvrage plaira non seulement aux amateurs de véhicules, mais aussi à celles et ceux qui songent sérieusement à changer d'automobile au cours des prochains mois. L'analyse, les commentaires et les recommandations que font les auteurs et leurs coéquipiers sont aussi judicieux que sérieux.



Quelques coups de cœur maintenant. *L'Abécédaire (plus ou moins illustré par l'exemple)* (Éditions Les heures bleues et Éditions Bonfort) de Nane Couzier, mis en page et en image par Maude Bonenfant, est une des choses les plus rafraîchissantes qui me soit parvenue au cours des derniers mois.

Les 26 mots retenus s'intéressent à la littérature ou, du moins, à certains mots qu'on appelle procédés. Jargon par exemple, ou non-sens, ou ysopet (recueil de fables au Moyen Âge). Ces mots y sont définis certes, mais surtout commentés. Ils sont aussi revus et corrigés par une étude graphique amusée et amusante, rappelant souvent qu'une image vaut mille mots. Cet *Abécédaire (plus ou moins illustré par l'exemple)* deviendra, j'en suis sûr, le livre de chevet de tous ceux qui le recevront.

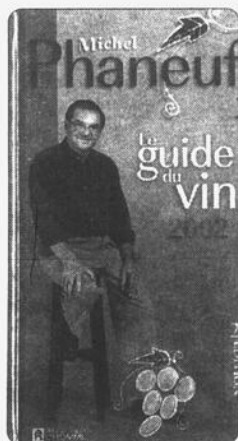
Les adultes qui préfèrent des histoires d'enfant, pas nécessairement sages, jubileront à parcourir et à lire *Tout ce cirque*, cinq histoires, cinq contes philosophico-poétiques admirablement dessinés par Stéphane Jorisch et écrit par Mireille Cliche. Personne ne saura résister à la magie de ces images, à tout ce qu'elles suggèrent ou évoquent. J'ai passé de longs moments à



en apprécier la ligne ou à me laisser couler dans la nuance des couleurs. Quant au texte de Mireille Cliche, à ses mots finement choisis, il nous guide littéralement dans l'univers des images. Mon conte préféré? Allez-y voir, vous ne devinerez jamais.

Enfin, pour l'enfant qui sommeille encore en vous :

Un héros pour Hildegarde (Muses du Québec). Inspirée par 22 toiles du peintre Jean-Paul Lemieux, la romancière et auteur jeunesse Chrystine Brouillet a donné vie à Hildegarde et à sa cousine Julie. Celle-ci connaît bien les histoires de famille, particulièrement celle de leur grand-père Émile, un jeune apprenti dans une imprimerie de Québec, devenu amoureux de la fille d'un riche client, qui découvrira hélas! les horreurs de la Deuxième Guerre mondiale. Que lui arrivera-t-il à son retour au pays? Croyez-moi, l'auteur, et les images de Lemieux, vous en mettront plein l'imaginaire. Et si vous êtes gentils vous consentirez peut-être à prêter cet album magique à vos enfants ou à vos petits-enfants. ■



Un bon repas commande un bon vin. Cette année encore, je retiens *Le guide du vin 2002* (Éditions de l'Homme) de Michel Phaneuf : avec ses 2500 vins répertoriés, branchés sur les produits disponibles à la SAQ,

buffet chinois **LE CANTON**

Nous sommes ouvert

DÉCEMBRE 24 11 h à 15 h
DÉCEMBRE 25 16 h à 21 h

Mets additionnels au buffet: langoustines, rôti de dinde et d'agneau pour souper Noël et le Jour de l'An 12,95\$

DÉCEMBRE 31 11 h à 21 h
JANVIER 1^{er} 10 h à 21 h
BRUNCH 9,95\$

CARREFOUR RICHELIEU

LIVRAISON GRATUITE
(450) 359-7090

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

Reservez vos places!

Joyeux Noël
et
Bonne et Heureuse
Année
2002

Le spécialiste
du sous-marin,
de la pizza
et du
"smoked meat"

RESTAURANT
Vito

Livraison gratuite
347-0482
141, rue Champlain
Saint-Jean-sur-Richelieu

CINÉMA

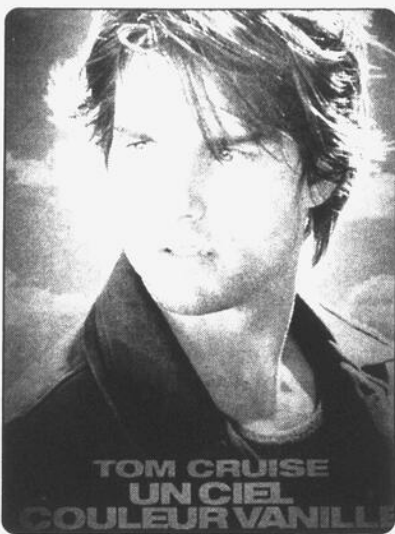
Un film fascinant mais inutilement complexe

DANIEL G. HÉBERT

Remake du film espagnol «Abre Los Ojos» («Ouvre les yeux», 1998), «Un ciel couleur vanille» («Vanilla sky») souffre de la maladie du «trop»: trop long, trop complexe, trop fertile en rebondissements. Le début était pourtant prometteur: un séduisant coup de foudre, une histoire de meurtre qui se dévoile en douce, un contexte fantastique qu'on devine tout juste, une chimie intéressante entre les acteurs. Ça prend tout de même un certain courage pour s'attaquer à un tel mélange de genre!

Hélas! On va beaucoup trop loin dans toutes ces directions. On se promène exagérément entre le rêve et la réalité, les symboles se multiplient, le mystère fait place à la confusion, puis, vers la fin, à l'ennui.

Ces nombreux ratés voilent malheureusement quelques belles qualités. Certaines scènes sont très touchantes, certains éléments de mystère sont captivants, certaines peurs viscérales sont évoquées avec tellement d'intensité et de justesse qu'elles nous terrifient littéralement. En somme, il s'agit d'un gas-



«Un ciel couleur vanille» nous fait lentement passer du mystère à la confusion, puis à l'ennui...

pillage un peu triste, considérant la qualité des acteurs, de la technique, du réalisateur (Cameron Crowe qui nous a tout de même offert «Almost Famous» et «Jerry Maguire»).

David (Tom Cruise, «Mission:Impossible», «Eyes Wide Shut»), jeune héritier d'une importante entreprise new-yorkaise, s'éveille en compagnie de Juliana (Cameron Diaz, «Charlie's Angels», «There's Something About Mary»), une amie de-

venue amante au cours de la nuit. Le lendemain soir, au cours d'une fête, il a toutefois le coup de foudre pour Sophia (Penelope Cruz, «Blow», «Captain Corelli's Mandolin») ce qui rend sa maîtresse furieuse.

Cette dernière attend David à la porte de l'appartement de sa nouvelle flamme pour lui proposer une balade en voiture, une balade fatale puisqu'elle se termine par un accident terrible qui coûte la vie à Juliana et laisse David défiguré.

À sa sortie du coma, celui-ci doit lutter péniblement contre son handicap et ses nombreuses frustrations pour reconquérir le cœur de Sophia. Mais plusieurs détails sonnent faux: les rêves s'entremêlent avec la réalité, le visage de Juliana se substitue régulièrement à celui de Sophia, David est accusé d'un meurtre qu'il ne se souvient pas avoir commis. Quel est le lien avec ce mystérieux individu qui croise régulièrement sa route en lui rappelant le contrat qu'il aurait signé avec lui?

Bref, un film étrange aux ramifications complexes qui a ses passages fascinants mais qui ne parvient pas à maintenir notre attention jusqu'à une fin un peu décevante et qui tarde à se manifester...

Le Samuel II
RESTAURANT

Ouvert
les 24, 31
décembre
et 1er janvier

Le restaurant sera fermé pour les vacances
annuelles du 2 au 24 janvier.

*Meilleurs vœux de
Santé et de paix à
chacun de vous!*
Sincèrement
Lucie Huard

291, rue Richelieu
Saint-Jean-sur-Richelieu

Réservations:
347-4353

LES GRANDES SORTIES

THEATRE DEUX RIVES
30, boul. Séminaire nord (porte 33)
Saint-Jean-sur-Richelieu
INFORMATION & BILLETTERIE
450 358-3949

CABARET THEATRE
DU VIEUX SAINT-JEAN

Présenté en collaboration avec
Journal 104.1 FM
MOLSON DRY
LE CANADA FRANÇAIS
VILLE DE Saint-Jean-sur-Richelieu

Billets aussi disponibles à la Coopscop Cégep Saint-Jean-sur-Richelieu (450) 346-3733

Mario PELCHAT 19 janvier

Claire PELLETIER 26 janvier

Marie-Denise PELLETIER 12 janvier

Jim CORCORAN 16 février

Zachary RICHARD 26 avril

OKOUMÉ 2 février

Claude BARZOTTI 8 février

Patrick NORMAN 9 février

Daniel BELANGER 27 avril

Robert CHARLEBOIS 11 mai

Luce DUFAULT 25 mai

MUSIQUE

Si vous n'étiez pas au dernier spectacle de Radiohead...



GILLES LÉVESQUE

I might be wrong
Live recording

RADIOHEAD

Oui, nous étions au Parc des îles, l'été dernier, à Montréal, pour voir Radiohead. De l'avis de plusieurs, ce fut, et de loin, le spectacle de l'année. Nous en avons encore des frissons!

Ce soir-là, Tom Yorke et ses confrères étaient dans une forme sublime. Le défi de livrer sur scène les meilleurs moments de leurs deux derniers albums était risqué, mais force est d'admettre que Radiohead a su livrer la marchandise.

Si vous n'étiez pas au rendez-vous, vous pouvez toujours avoir une idée de ce que vous avez manqué en vous procurant I might be wrong Live recording, un disque enregistré à Oxford au cours de leur tournée à travers le monde. Radiohead nous livre quelques-uns des plus beaux moments de ce concert mémorable.

Aussi bien vous dire tout de suite que la prise de son est tout simplement remarquable. On entend tout, y compris quelques petites erreurs qu'on s'est bien gardé de corriger. On entend la foule, entend distinctement le son planant de chacun des instruments, entend toutes les subtilités de la voix mystifiante de Tom Yorke.

Au programme: sept chansons de leurs deux derniers albums et une pièce inédite intitulée True Love Waits. Radiohead a opté pour The National Anthem, I Might be Wrong, Morning Bell, Like Spinning Plates, Idiotique, Everything in Its Right, Place et Dollars and Cents.



Non seulement ressent-on bien l'atmosphère qui régnait en spectacle, mais chacune des pièces se distingue du produit original. Les guitares sont plus présentes et Tom Yorke affiche sa folie comme jamais. Complètement débile et épouvanté le monsieur!

Malheureusement, il y a une déception. La durée de cet album, moins de 40 minutes, est beaucoup trop courte. La pochette n'est pas une grande réussite non plus. Comme quoi Radiohead ne peut pas être parfait.

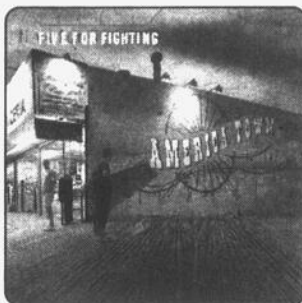
★ Performance: 8 1/2 sur 10

America Town

FIVE FOR FIGHTING

Prenez le groupe Coldplay et remplacez le chanteur par Dave Matthews. Ça vous donnera une nouvelle formation qui pourrait s'appeler Five For Fighting.

En fait, nous ne pouvons pas trouver



meilleures comparaisons pour bien vous situer sur ce nouveau groupe qui semble connaître un succès intéressant avec ce premier album. On a effectivement l'impression d'entendre chanter Dave Matthews, mais sans son band. L'impression aussi d'écouter Coldplay, un groupe dont les débuts sont également très

prometteurs.

Il serait d'ailleurs très facile d'induire vos amis en erreur en leur faisant jouer ce disque, tant la ressemblance est frappante. D'ailleurs, peut-être avez-vous entendu Five For Fighting tout en vous imaginant qu'il s'agissait du Dave Matthews Band jouant à la manière de Coldplay.

Rarement il nous est arrivé de tout dire sur les couleurs d'une nouvelle formation juste par le jeu des comparaisons. Et n'avez crainte: Five For Fighting ne peut pas être accusé de plagiat. Condamné à souffrir de ces comparaisons, ce groupe parvient tout de même à se démarquer avec des pièces fort bien construites. C'est accrocheur comme produit, sans être trop commercial. Intéressant.

★ Performance: 7 1/2 sur 10

Soul Jacker

EELS



Les critiques montréalais sont tous tombés en amour avec Eels, un groupe encore méconnu du grand public, mais qui compte malgré tout de nombreux adeptes un peu partout à travers le monde.

Cet amour, nous le partageons depuis le lancement de leur premier album. Eels en a maintenant cinq. Leur dernier, Soul Jacker, marque un tournant, en ce sens que le groupe explore de nouveaux horizons sans pour autant nous brusquer.

Ce changement, on l'observe dès la première chanson. Habituellement si mélodieux, Eels se fait plus mordant, pour ne pas dire agressant. Fort heureusement, le groupe se calme les nerfs assez rapidement, sans pour autant trahir sa nouvelle délinquance!

Ça nous vaut un son plus musclé qui se marie bien avec les airs accrocheurs comme seul Eels peut en concocter. Par conséquent, quelques écoutes s'imposent pour vraiment apprécier ce nouvel album. Le génie créateur de E et John Parrish est encore bien présent. Ce duo a le don de composer des chansons qui vous accrochent pour longtemps. Des chansons simples composées avec une économie de notes. Un peu comme les Beatles le faisaient à l'époque.

Si vous n'avez pas encore eu l'occasion d'écouter cette formation, il serait grand temps de les découvrir. C'est du bonbon.

★ Performance: 8 sur 10

À L'OCCASION DE LA FÊTE DE NOËL

Une heure de conte à la bibliothèque de L'Acadie

Comme il est de tradition, la bibliothèque de L'Acadie offre à ses tout-petits une Heure du conte très spéciale pour la fête de Noël, plus précisément le samedi 22 décembre, de 10 à 11 heures.

Nicole Filiatrault sera alors sur place pour raconter aux enfants de 3 à 7 ans une histoire intitulée «Les petits souliers de Noël».

Grand-maman Nicole attend Noémie, Raphaël, Félix et Ludovic pour la fête de Noël. Comme elle a très peur que le Père Noël se trompe de maison, et pour être

bien certaine qu'il n'oubliera pas ses petits souliers, elle les place bien en vue. Mais il arrive des choses...

Les enfants auront ainsi droit à 50 minutes de contes et de chants de Noël. Suivront un tirage de nombreux prix de présence et une distribution de friandises de Noël.

Cette activité gratuite se tiendra à la bibliothèque de L'Acadie située au 484, chemin Grand-Pré. Pour de plus amples informations, on vous invite à composer le 347-2584. ■

NOUVEAU
NOUVEAU
NOUVEAUBISTRO
RETRO

LOTÉRIE VIDEO

ANCIENNEMENT TAVERNE CARTIER

VOUS ÊTES INVITÉS À NOS

Soirées Karaoke UNIBROUE

Jeudi et vendredi 6 et 7 décembre 2001

Soirée animée et prix de présence

ARRIVEZ TÔT!

28, rue Jacques-Cartier Sud
Saint-Jean-sur-Richelieu 347-3957«5 à 7»
Tous les jours

Tirage

P
R
I
XGagnez une paire de billets
du spectacle deFRANÇOIS
MORENCY
du 5 janvierP
R
I
X

Nom:

Adresse:

Code Postal:

Téléphone:

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

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

Les gagnants devront se déplacer pour recevoir leur prix. Pour être éligibles les coupons-réponses devront nous parvenir au plus tard le 27 décembre 2001 à 16 h.

Tirage

À L'AFFICHE

Spectacles et concerts

Dimanche 23 décembre: à 20 heures, au Cabaret-Théâtre du Vieux-Saint-Jean, 190, rue Laurier à Saint-Jean, le spectacle de la Bottine Souriante.

Samedi 29 décembre: à 20 heures, au Cabaret-Théâtre du Vieux-Saint-Jean, 190, rue Laurier à Saint-Jean, le spectacle de Gabrielle Destroismaisons.

Samedi 5 janvier: à 20 heures, au Théâtre des Deux Rives, 30, boulevard du Séminaire Nord à Saint-Jean, le spectacle de l'humoriste François Morency.

Dimanche 6 janvier: à 14 heures, au Cabaret-Théâtre du Vieux-Saint-Jean, 190, rue Laurier à Saint-Jean, le spectacle d'Éric le Magicien.

Vendredi 11 janvier: à 20 heures, au Théâtre des Deux Rives, 30, boulevard du Séminaire Nord à Saint-Jean, le spectacle d'Yvon Deschamps.

Samedi 12 janvier: à 20 heures, au Cabaret-Théâtre du Vieux-Saint-Jean, 190, rue Laurier à Saint-Jean, le spectacle de Marie-Denise Pelletier.

12 et 13 janvier: à 20 heures, au Théâtre des Deux Rives, 30, boulevard du Séminaire Nord à Saint-Jean, le spectacle du duo Lévesque-Turcotte.

Samedi 19 janvier: à 20 heures, au Cabaret-Théâtre du Vieux-Saint-Jean, 190, rue Laurier à Saint-Jean, le spectacle de Mario Pelchat.

Samedi 19 janvier: à 20 heures, au Théâtre des Deux Rives, 30, boulevard du Séminaire Nord à Saint-Jean, le ciné-spectacle «L'Italie des artistes» présenté dans le cadre de la série «Les Grands Explorateurs».

Tous les jeudis: à 20h30, au Théâtre Le Cartier, 35, rue Saint-Jacques à Saint-Jean, spectacles de chansonniers présentés dans le cadre d'une nouvelle série baptisée les «Jeudis fous».

Tous les vendredis et les dimanches: à 20 heures, au resto-bar Le Petit Laurier, 364, rue Laurier à Saint-Jean, soirée de musique avec Joël Côté, Alain Beaulieu et Paul Bellini.

Expositions

Du 28 octobre au 6 janvier: au centre d'art La Maison sous les Arbres, 2024, route 133 à Saint-Athanase, l'exposition «La Fée de Noël» avec la participation de plusieurs artistes et artisans de la région.

Du 15 novembre au 15 janvier: au Musée du Haut-Richelieu, 182, rue Jacques-Cartier Nord à Saint-Jean, l'exposition «Expressions d'argile» présentée en collaboration avec l'Association des céramistes de Québec.

Du 18 janvier au 24 février: au centre Action art actuel à Saint-Jean, 190, rue Laurier à Saint-Jean, l'exposition des oeuvres, techniques mixtes et installation, de Francine Migner.

La Vieille Auberge
Les Trois Rives
1867
Surveillez
Joyeux Noël à tous!
Gauthier en spectacle
297, rue Richelieu, Saint-Jean-sur-Richelieu
(450) 358-8077

Heures d'ouverture différentes pour les trois bibliothèques durant les fêtes

Les trois bibliothèques de la grande ville de Saint-Jean-sur-Richelieu, celles de Saint-Jean, de Saint-Luc et de L'Acadie, seront ouvertes au public entre Noël et le Jour de l'An. Leurs horaires seront toutefois différents d'un secteur à l'autre.

Ainsi, après avoir été fermée les 24, 25, 26 et 27 décembre, la bibliothèque Adélar-Berger à Saint-Jean ouvrira ses portes le vendredi 28 décembre de 13 heures à 20h30 de même que les samedi et dimanche 29 et 30 décembre de 10 heures à 17 heures. L'établissement fermera à nouveau les 31 décembre, 1^{er}, 2 et 3 janvier pour reprendre son horaire régulier à compter du vendredi 4 janvier.

À Saint-Luc, la bibliothèque sera fermée les 24, 25 et 26 décembre pour ensuite ouvrir les 27 et 28 décembre de 14 heures à 20h30, le 29 décembre de 10 heures à 16 heures et le 30 décembre de 13 heures à 16 heures. Les portes de l'établissement

seront à nouveau fermées les 31 décembre, 1^{er} et 2 janvier, après quoi l'horaire régulier reprendra le jeudi 3 janvier.

Enfin à L'Acadie, la bibliothèque fermera les 24, 25 et 26 décembre, puis accueillera ses usagers les 27 et 28 décembre de 13 heures à 20 heures, le 29 décembre de 9 heures à 13 heures et le 30 décembre de 13 heures à 16 heures.

À noter également que la bibliothèque de L'Acadie sera fermée tout le mois de janvier afin de permettre l'intégration

des collections et services. Les citoyens pourront toutefois fréquenter la bibliothèque Adélar-Berger ainsi que la bibliothèque de Saint-Luc.

Pour toute information supplémentaire, l'on peut communiquer avec les responsables de chacune des trois institutions en composant le (450) 357-2116 pour la bibliothèque Adélar-Berger, le (450) 359-2450 pour la bibliothèque de Saint-Luc et le (450) 347-2584 pour la bibliothèque de L'Acadie.

Un cadeau original pour Noël!

Avec chaque tranche de 100\$ et plus, OBTENEZ DEUX (2) LAISSEZ-PASSER GRATUITS Valeur de 17,50\$

CINÉMA LE CAPITOL

290, rue Richelieu Saint-Jean-sur-Richelieu
Info-film: **358-3030**

CINÉMA LE CAPITOL
290 RUE RICHELIEU À ST-JEAN SUR RICHELIEU

INFO-FILM: 358-3030
<http://www.actionfilm.ca/capitol>

DU 21 DÉCEMBRE AU 27 DÉCEMBRE

KATE & LÉOPOLD (G)
Mardi: 18h20 - 21h30
Mer. et Jeu.: 12h45 - 15h35 - 18h20 - 21h30

LE SEIGNEUR DES ANNEAUX (G Déconseillé aux jeunes enfants)
Ven. au Dim.: 12h00 - 16h00 - 20h00
Lundi: 12h00 - 16h00
Mardi: 20h00
Mer. et Jeu.: 12h00 - 16h00 - 20h00

PAS ENCORE UN FILM D'ADOS (13+)
Ven. au Dim.: 13h00 - 15h15 - 19h00 - 21h25
Lundi: 13h00 - 15h15
Mardi: 19h00 - 21h25
Mer. et Jeu.: 13h00 - 15h15 - 19h00 - 21h25

UN CIEL COULEUR VANILLE (13+)
Ven. au Dim.: 11h45 - 15h25 - 18h15 - 21h20
Lundi: 11h45 - 15h25
Mardi: 18h15 - 21h20
Mer. et Jeu.: 11h45 - 15h25 - 18h15 - 21h20

LES BOYS 3 (G)
Ven. au Dim.: 12h30 - 15h45 - 18h45 - 21h45
Lundi: 12h30 - 15h45
Mardi: 18h45 - 21h45
Mer. et Jeu.: 12h30 - 15h45 - 18h45 - 21h45

HARRY POTTER (G)
Ven. au Lun.: 11h30 - 15h00 - 18h30 - 21h40
Lundi: 11h30 - 15h00
Mardi: 18h30
Mer. et Jeu.: 11h30 - 15h00 - 18h30

L'INCONNU DE LAS VEGAS (G)
Ven. au Dim.: 12h45 - 15h30 - 18h40 - 21h30
Lundi: 12h45 - 15h30
Mar. au Jeu.: 21h40

KATE LEOPOLD
version française

LE SEIGNEUR DES ANNEAUX
LA COMMUNAUTE DE L'ANNEAU

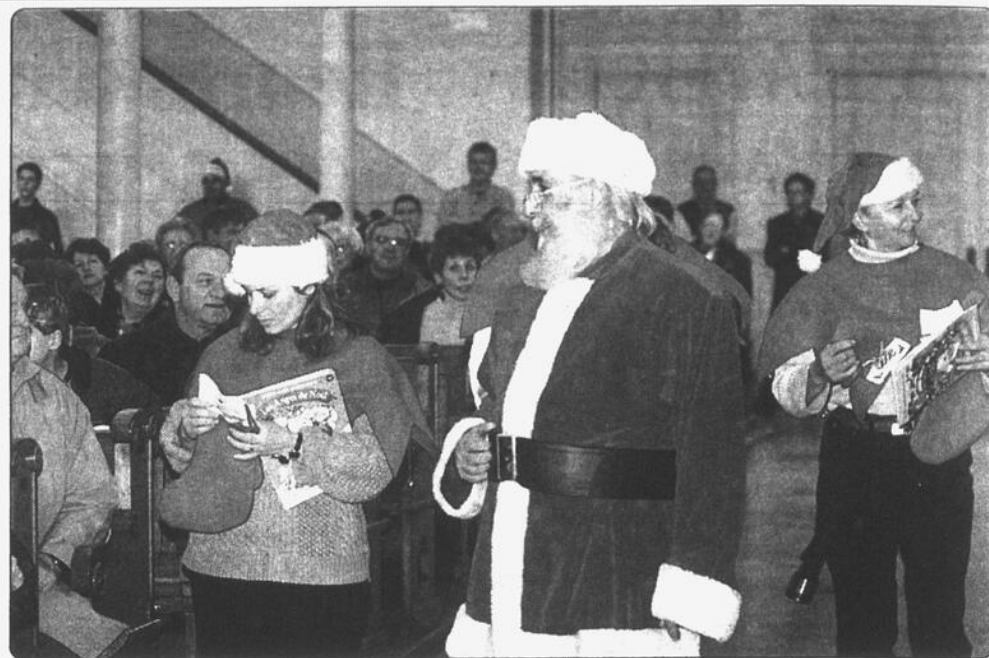
UN CIEL COULEUR VANILLE
v. f. de VANILLA SKY

L'INCONNU DE LAS VEGAS

Harry Potter
L'ÉCOLE DES SORCIERS

PAS ENCORE UN FILM D'ADOS!

LES BOYS III



Un beau concert de Noël

Un peu plus de 300 personnes ont assisté, dimanche dernier, à l'église Saint-Athanase, au concert «Noël en harmonie» présenté par l'Union musicale d'Iberville et le Choeur Do-Ré. Les personnes présentes ont eu droit à un spectacle de qualité et à de bien belles surprises. Le temps des fêtes ne pouvait pas être célébré de plus belle façon. ■

SI VOUS BUVEZ, NE CONDUISEZ PAS...



Boire & conduire
Un non-sens

Assurance et services financiers

MAILLOUX & ROCHON

Tél.: (450) 359-0000
331, boul. Saint-Luc, Saint-Luc



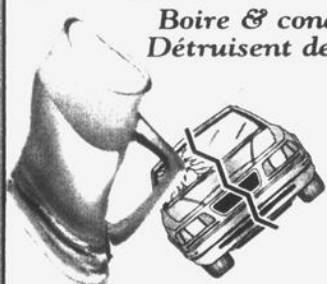
Boire & conduire
Démarré vos problèmes

HOTEL COMFORT INN

VOTRE VIE N'A PAS DE PRIX
Tarif à rabais pour les fêtes - Appelez-nous!

(450) 359-4466

Saint-Jean-sur-Richelieu, en face du Carrefour Richelieu



Boire & conduire
Détruisent des vies

AssurExperts Goyette, Pelletier inc.
On vous offre:

10% de rabais sur vos primes
d'assurances auto
et habitation

Et encore beaucoup plus...
Appelez-nous

348-9275

523, boul. du Séminaire Nord, bur. 202
Saint-Jean-sur-Richelieu

Bon à la signature
Rabais supplémentaire
de 50\$ la première
année si vous assurez
votre automobile et
votre habitation

Avant tout, la vie!

Trop de chiffres, trop de statistiques : 765 décès sur les routes du Québec en 2000, dont 200 reliés à la conduite avec les facultés affaiblies; 5389 blessés graves, dont 1000 reliés à la conduite avec les facultés affaiblies; 46 087 blessés légers, dont 2300 reliés à la conduite avec les facultés affaiblies. Deux verres de 175 ml de vin peuvent intoxiquer une femme de petite taille. Et le fait d'être bâti comme une armoire à glace ne rend pas plus apte à supporter l'alcool. La capacité de transformation par un métabolisme moyen est d'un demi-litre de bière régulière par heure. Si une personne boit huit bières, il lui faudra huit heures pour dégriser.

En tant qu'individus, nous avons souvent l'occasion de faire preuve de responsabilité sociale et nous avons un rôle à jouer dans la lutte contre la conduite avec les facultés affaiblies. Si vous buvez, sachez que boire du café ou prendre des cachets contre le mal de tête ne réduira pas votre taux d'alcoolémie plus rapide

ment. Si vous doutez des capacités à conduire d'un individu, n'hésitez pas à l'encourager à prendre un taxi pour se déplacer. Lors des festivités de Noël et du Jour de l'An, plusieurs organismes offrent justement un service de raccompagnement.

Quant au gouvernement provincial, le ministère des Transports vise une réduction des accidents de 15 % d'ici la fin de 2005. Pour atteindre son objectif, le ministère a réparti les enjeux en quatre axes d'intervention : le facteur humain (système de retenue; capacités affaiblies; motocyclistes; conducteurs à haut risque), le véhicule (sécurité des véhicules lourds), l'environnement routier (bandes rugueuses, chantiers, viabilité hivernale, abords de route) et l'environnement socio-économique (gestion de la vitesse, sécurité en milieu municipal).

Pour en savoir davantage, visitez le site Internet de la SAAQ à www.saaq.gouv.qc.ca/.

Boire & conduire
C'est risquer... le vide



Venez déguster
la fine
cuisine italienne

On vous attend!

347-0600

437, 1^{re} Rue, Iberville





Des portes ouvertes réussies

Rita Désourdy ouvrait à nouveau sa résidence et son atelier au public, les 14, 15 et 16 décembre, pour une exposition à caractère intime de ses oeuvres. Quatre autres artistes de la région prenaient part à cet événement qui a été couronné de succès. Sur l'une des photos, on reconnaît Jocelyne Gamelin, Léo Perreault, Claude Bachand, Stéphane Patoine, Rita Désourdy et Jean-Paul Bergeron. ■

SI VOUS BUVEZ, NE CONDUISEZ PAS...

L'alcool peut faire de vous un assassin!

La voiture conduite par une personne ayant consommé de l'alcool serpente dangereusement sur la chaussée, comme si elle recherchait une cible à atteindre ou contre laquelle s'écraser. Le conducteur croit contrôler le volant, mais sait que ses facultés sont affaiblies. Pourtant, il prend le risque de continuer sa route, tel un criminel en fuite. Ceux qui consomment de l'alcool et prennent la décision de conduire un véhicule le font contre la loi et représentent un danger éminent pour eux-mêmes ainsi que pour les autres. Afin de nous conscientiser face à ce problème, les campagnes de sécurité routière, nous ouvre les yeux sur ce crime encore trop anodin aux yeux de certains. En effet, 66 % de la population voudrait des lois plus sévères, mais seulement 20 % connaît la loi existante.

En général, la majorité des Canadiens évitent de conduire s'ils ont consommé de l'alcool. Pourtant, un problème persiste puisque, de toutes les accusations au criminel, le plus haut taux de condamnation, soit 88 %, porte sur les accusations de conduite en état d'ébriété. De plus, une peine maximale d'emprisonnement à perpétuité est prévue pour quelqu'un qui, conduisant avec facultés affaiblies, cause la mort. Le risque est énorme et lourd de conséquences. Cependant, depuis plusieurs années, les lois ont beaucoup changé grâce à la persévérance et au dévouement d'organismes comme le Conseil canadien de la sécurité ainsi que les autorités concernées. La mise en application de la loi a fait ses preuves en ce qui concerne la lutte contre l'alcool au volant. De plus, la sensibilisation vise particulièrement ceux qui consomment régulièrement de l'alcool. Il reste à voir si ces personnes n'ont pas un réel problème. Si problème il y a, alors des solutions existent afin qu'elles se libèrent de cette habitude. Une fois réhabilitées, elles ne conduiront plus en ayant les facultés affaiblies.

À chaque fois qu'une personne conduit suite à une consommation exagérée d'alcool, la vie d'innocentes personnes est en danger. Accepter d'y remédier, c'est être responsable.

Boire & conduire
Démarrent vos problèmes

435, boul. du Séminaire
Saint-Jean-sur-Richelieu
348-3871

PIÈCES D'AUTO ST-JEAN

ST-JEAN AUTO ÉLECTRIQUE

Boire & conduire
Un non-sens

Clinique d'Acupuncture
J.L. Levesque inc.

526, boul. du Séminaire
Saint-Jean-sur-Richelieu
348-0518

Louise Levesques, Ac.
Membre de l'Ordre des Acupuncteurs du Québec

Boire & conduire
Démarrent vos problèmes

Roger Ouimet & fils Inc.

assurances générales
Denis Ouimet c.d'a.a.
Spécialiste en lignes commerciales

304, rue Laurier, Saint-Jean-sur-Richelieu (Québec) J3B 6K9
Tél.: (450) 346-6838 . Téléc.: (450) 346-6830

Premier

390, rue Laberge
Saint-Jean-sur-Richelieu
Mt: 856-7859
348-7366

Boire & conduire
Détruit des vies

Dodge
Chrysler
Jeep

Boire & conduire
Démarrent vos problèmes

- Auto / habitation
- Commercial
- Vie
- Cautionnement
- Assurance voyage

Fernand Gamache
Courtier d'assurances inc.

285, 2e Avenue, Iberville

Boire & conduire
Un non-sens

L'AUBAINERIE
Vêtements pour toute la famille

645, rue Pierre-Caisse
Saint-Jean-sur-Richelieu
348-1001

Boire & conduire
Détruit des vies

Pour réservations:
Monsieur Paul Picard

Auberge
Relais 4 Saisons
(450) 294-2877

578, rue Bord de l'eau Sud
Noyan

**ASSURANCE
BRAULT**

Fondée 1936

Membre du Réseau Courtiers Unis
représentant plus de 25 bureaux

APPELEZ-NOUS
347-3763

87, RUE SAINT-CHARLES, SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU Courriel: assurancebrault@qc.aira.com

COURTIERS UNIS
LE RÉSEAU DE COURTIER
D'ASSURANCES INDÉPENDANTS
www.courtierunis.com

V I D É O

Pearl Harbour: pas si mauvais qu'on le dit!



PASCAL CLOUTIER

Dr. Seuss - le Grincheux

Ma prochaine chronique vous sera présentée après la journée de Noël. C'est donc dire que vous venez de débiter la lecture de ce qui se veut la suggestion la plus appropriée pour cette journée magique.

Malheureusement, le vidéo le plus adéquat cette année, n'est pas un succès. En fait, je dois me raviser, c'est un succès mais bien des gens se demandent pourquoi. Peut-être à cause de son acteur principal Jim Carrey mais il est tellement maquillé qu'on ne le reconnaît pas. Peut-être à cause de la saison.

Judicieusement sorti à la veille de Noël, autant sur grand écran (l'an dernier) que sur nos petits écrans (il y a à peine un mois) le film a remporté un grand succès au box office et sa rentabilité n'a pas pris de grands calculs à confirmer. Mais là n'est pas la réponse à la question. Il peut être difficile pour nous, Québécois, de comprendre tout le succès que c'était déjà assuré la production de ce film. Voyez-vous, cette histoire de Grincheux provient d'un livre pour enfant immensément populaire aux États-Unis.

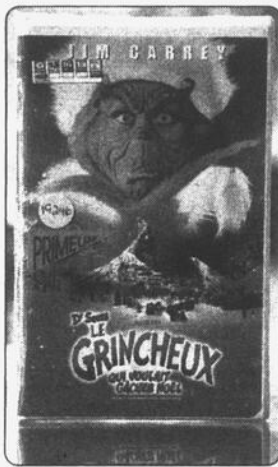
Theodor Seuss Geisel, mieux connu sous le nom de plume «Dr. Seuss», a rédigé plus de 46 bouquins destinés aux enfants. Il aura vendu jusqu'en 1991, année de sa mort, plus de 2 millions d'exemplaires de ses récits et dessins. Ayant créé un univers bien à lui où des bêtes à l'aspect humain et des humains à l'aspect de bête, Seuss a introduit par le biais de ses dessins l'imaginaire de plusieurs générations américaines. Ce sont les mots, les tournures de phrase et les double-sens qui ont toujours plu à nos voisins du sud et ceci explique peut-être notre ignorance face à ces histoires Geisel a dessiné et écrit pour les journaux politiques mais ce sont ces créations au vocabulaire minimaliste qui l'auront rendu célèbre.

Vous comprendrez que la transposition sur pellicule d'une de ses histoires, probablement la mieux connue avec celle de chat à chapeau, était attendue avec impatience et des générations allaient présenter à ses enfants le monde bizarre mais apprécié de

Dr. Seuss. Ron Howard (Appolo 13, Cocomon) aura relevé le défi et comme de raison, selon les fans des bouquins de Theodor Geisel, il aura échoué lamentablement. On dit du film qu'il est trop sarcastique, que Jim Carrey prend trop de place dans le personnage principal et que la joie est devenue méchanceté ou idiotie.

Pour nous, c'est doublement inintéressant. N'ayant pas été exposés à cette culture bien particulière et ne pouvant nous rabattre sur une performance d'acteur convenable, on aura toute la misère du monde à apprécier le résultat. Mais c'est Noël et il ne faudrait pas être trop grognon. Il faut accepter ce que cette célébration nous amène que ce soit un bon ou un mauvais film.

Il n'en demeure pas moins que c'est le seul qui puisse nous venir en tête cette année et nous mettre un tant soit peu dans l'esprit des fêtes. Joyeux Noël!



Dr. Seuss - Le Grincheux

Pearl Harbour

J'ai eu la chance de visiter le vrai Pearl Harbour lors de mon passage à Hawaii il y a quatre ans (j'étais en route vers l'Australie). Je ne pouvais éviter la visite d'un lieu si important pour nos voisins du sud. C'était là l'endroit où les Américains s'étaient fait prendre les culottes bassées pour la première fois. L'histoire leur réservait d'autres mauvaises surprises, on en sait quelque chose depuis le 11 septembre dernier.

Cette fois-là est particulière. Mis à part le fait que l'événement a cette année 60 ans, le désastre humain qui s'y est vécu fut tellement désastreux que de le diminuer ou tenter de le passer sous silence aurait tenu du sacrilège. Autant de gens dévoués à la cause, mais au fond innocents, ne sont pas morts ce 7 décembre 1941 pour rien. La plus grande puissance mondiale allait apprendre de ses erreurs. Sous estimant les Japonais et leur armée, cette journée-là, le pays qu'on proclamait déjà l'empire du soleil levant allait montrer aux Américains de quel bois il se chauffait. Des centaines d'avions kamikazes attaquèrent ce qui allait devenir un État américain (1951) et ses habitants n'allaient jamais s'en remettre.

Je vous disais avoir visité ce qui reste de Pearl Harbour, en banlieue d'Honolulu. Le musée est impressionnant soit, mais mon imagination (qui souvent est sans borne) s'expliquait mal ce à quoi pouvaient avoir ressemblé les attaques et ce qu'elle laissait

derrière elle. La magie du film aura pu décrire un tel événement et j'aurai pu, enfin, qualifier adéquatement ce combat à sens unique. Peu importe que Ben Affleck soit ronflant, que Josh Harnett lui vole la vedette, que Kate Beckinsale fasse trop penser à Liv Tyler ou qu'encore Cuba Gooding Jr. n'y tienne pas assez un rôle important. Peu importe qu'Alec Baldwin ait voulu y jouer mais que son désir s'explique mal par la petitesse de son rôle à l'écran... Peu importe.

Le vrai spectacle c'est l'attaque. Le seul comparatif auquel on pense durant cette interminable attaque aérienne, c'est «il faut sauver le soldat Ryan» dont la description du débarquement sur les plages de Normandie aura été la séquence d'action qui m'aura le plus impressionné de toute ma vie. Disons que



Pearl Harbour

Pearl Harbour étant comparable mais bien moins imposant, c'est déjà un compliment. Les attaques nous obligent à garder les yeux grands ouverts pour ne rien rater de tous les détails et prises de vue époustouflantes.

L'histoire d'amour qu'on y présente prend beaucoup trop de place. Mais business veut attirer un public varié, dont celui qui s'ennuie du Titanic. Si le film ne vous a pas attiré au cinéma, il devrait trouver sa place dans votre magnétoscope assez rapidement. Son succès en vidéo est beaucoup plus retentissant que son succès en salle. On ne sait pas trop pourquoi mais ça fait un maudit bon vidéo à louer.

À VENIR
Jurassic Park III. Le Grand Coup. Moulin Rouge. Karmina 2. Film de Peur 2. ■

billiewayne livre au député Bachand un tableau s'inspirant de la fusion

GILLES LÉVESQUE

Billiewayne avait promis à Claude Bachand une oeuvre s'inspirant de la fusion entre les villes de Saint-Jean-sur-Richelieu, Saint-Luc, Iberville, L'Acadie et Saint-Athanase, et billiewayne est passé de la parole aux actes, vendredi dernier, en remettant au député bloquiste les fruits de son imagination et de son talent artistique.

C'est dans le cadre d'un 5 à 7 tenu dans ses bureaux du Bougainvillier, à l'occasion des fêtes, que le député Bachand a pris possession de cette immense toile que son auteur a évidemment intitulé Fusion. On parle ici d'une oeuvre de 133 par 128 centimètres, la plus importante qu'ait réalisée billiewayne au cours de carrière.



billiewayne a remis son immense tableau au député Claude Bachand, vendredi dernier, dans le cadre d'un 5 à 7.

Ce tableau sculptural formel autant que conceptuel a été réalisé à partir de bois, d'acrylique, de pommes de pin, de plastique et de métal. À la manière des villes regroupées, cinq unités différentes se réunissent pour créer une entité.

De son tableau, l'artiste qui réside à Iberville dit qu'il n'y a pas d'opposition, pas de conflit, pas de confrontation, pas de questionnement. Son oeuvre qui est déjà accrochée sur l'un des murs du bureau du député Bachand valorise l'espoir et la paix. ■



Nous tenons à remercier sincèrement tous les clients participants aux pages de **Paniers de Noël**. Grâce à votre générosité et votre fidélité, nous comblerons 72 familles durant cette belle période des Fêtes.

Nous soulignons également le dévouement et l'enthousiasme des dirigeants et le personnel de la Saint-Vincent-de-Paul, de l'Action-Bénévole d'Iberville, la Fraternité des policiers du Haut-Richelieu, le Supermarché IGA Gladu ainsi que les Marchés Laplante IGA d'Iberville.

Encore une fois merci
et à l'année prochaine!

Saint-Vincent de Paul, I.G.A. Gladu
et Fraternité des policiers du
Haut-Richelieu
Addition Confort
Agence Francine Morin-Boucher
Atelier de réparation
Camions/remorque Gilles Goyette
Au Centre de la Personne
Bain Magique
Banque CIBC
Bistro Italien Mamma Mia
BMST Roumon Experts Conseils Inc.
Boutique Le Tandem pour elle
Boîte Extrême
Camping du Lac Mineur Itée
Cégep Saint-Jean-sur-Richelieu
Centre de santé Dentaire G.A. Chaumé
et ass.
Claude Bachand Député fédéral
du comté de Saint-Jean
Club de bridge des Richelains
Coffrage 3.9 Ltée
Complexe O'tips
Daniel Lussier Pharmacien
Décor Infini
Déry Toyota
Dupont Ford

Ébénisterie AGR Design inc.
Fruits et Légumes Racine
Garage Benoit Reid
Garage H.O.P.
Garage Valiquette & fils Inc.
Haut-Richelieu Volkswagen
Imprimerie Marchesseault et fils Inc.
J.R. Rembourreur
La Belle Province (St-Luc)
L'Aubainerie Concept Mode
Les Enseignes Perfection
Librairie coopérative du cégep
Saint-Jean-sur-Richelieu
Mailloux, Gendron, Rochon
Matelas Multi
Me Claudine Monette
Multi sport
Oerlikon contraves
P. Baillargeon Ltée
Plomberie Carillon
Quebecor World
Quincaillerie G.H. Berger
Roger Paquin député de Saint-Jean
Rôtisserie St-Hubert Saint-Jean
Sylvain Marion CA, Dess Fisc.
Thuot, Vézina, Zanko & associés
Vitro Plus

Action Bénévole et I.G.A. Laplante
Ascenseurs Richelieu inc.
Centre de collision St-Jean
Claude et Edgar Le Sieur
Dynasty accessoires mode
École de danse Maureen MacDonald
École secondaire Marcellin-
Champagnat
Germain Boucher Sports inc.
JCL Hydraulique Inc.
Le Vignoble Dietrich Jooss
Les Distributions Vinet
Les Fabrications de toitures HP Inc.
Les Fourrures Brosseau et Brassard
Les Industries MB
Les Pneus Robert Bernard
Limousine Krystal inc.
Mercier & Mercier Peinture inc.
Normandin Transit Inc.
Pépinière Brown
Pneus J.T.G.
Re/max du Haut-Richelieu Inc.
Transcontinental Médias
Uniprix J. Ferland et L. Paquette

(Publicité)

L' A U T O

Le roi GM présente ses trois nouveaux mousquetaires

JEAN-FRANÇOIS
GUAY

Les nouveaux Chevrolet TrailBlazer, GMC Envoy et Oldsmobile Bravada ont plusieurs points en commun avec les célèbres mousquetaires. Comme ceux-ci: ils forment un trio, ils partagent plusieurs points en commun mais possèdent chacun leur propre personnalité, et ils font partie de la même maison du roi (lire GM).

Malgré le fait qu'ils partagent les mêmes armes (plate-forme et moteur), il en demeure pas moins que chacun adopte des armoiries distinctives. Vue de face, le TrailBlazer épouse le regard menaçant de la camionnette Avalanche. Alors que l'Envoy avec sa calandre en forme de sourire embrasse le style bon enfant typique aux utilitaires de GMC. Quant au Bravada (nouveau au Canada mais connu aux E.U.), il fait moins véhicule utilitaire que les deux autres en reprenant le design Oldsmobile popularisé par l'Aurora.

Bref, si on a souvent confondu la ligne des modèles Chevrolet Blazer



Par ses dimensions, le nouveau Envoy se positionne entre le Jimmy et le Yukon de la famille GMC.

et GMC Jimmy de la génération précédente, l'histoire ne se répétera pas avec la nouvelle lignée puisque chacun possède sa propre armure.

QU'ONT-ILS EN COMMUN?

À l'instar de la plupart des modèles qui composent les différentes divisions de GM, ces compagnons d'armes partagent leur mécanique et leur plate-forme.

Pour commencer, on retrouve sous le capot un moteur 6 cylindres en ligne Vortec de 4,2 litres doté de 2 arbres à cames en tête et de 4 soupapes par cylindre. On se rappellera que cette configuration avait été abandonnée par GM au milieu des années 60. Toutefois, ce retour aux sources n'a rien de surprenant puisque ce type de motorisation a déjà fait ses preuves (et continue de le faire dans des marques aussi réputées que BMW et Lexus). Il en résulte un moteur fiable et durable, exempt de vibration, et silencieux.

Développant 270 chevaux à 6000 tr/mn et un couple de 275 lb-pi à 3 600 tr/mn, ce moteur permet à ces utilitaires de taille moyenne de tracter une remorque de 2 812 kg (ou 6200 lb). À ce chapitre, le Dodge Durango à moteur V8 de 5,9 litres est bon premier avec une capacité de remorquage atteignant 3 311 kg (7300 lb). Cependant, les accélérations et la consommation d'essence réalisées par les trois mousquetaires de GM sont supérieures ou égales (cela dépend du conducteur) à celles du Dodge.

À part le moteur, le trio de GM partage entre autres: un châssis à longerons en acier hydroformé, une direction à crémaillère, une suspension avant indépendante, une boîte automatique à 4 rapports, et diverses composantes de carrosserie (pare-brise, portes arrière, toit et hayon).

Les modèles TrailBlazer, Envoy et Bravada sont équipés de série d'une suspension arrière à essieu rigide et bras multiples. Toutefois, cette dernière est livrée en option sur l'Envoy et de série sur le Bravada avec un système à air contrôlé électroniquement qui ajuste de façon automatique la garde au sol du véhicule. Par ailleurs, les amateurs de plein air seront ravis d'apprendre qu'il est possible grâce à un compresseur intégré à cette suspension à air de gonfler des pneus, un matelas pneumatique ou un ballon de plage (!).

Selon la marque, le rouage d'entraînement est également différent d'un modèle à l'autre. Les différentes versions du TrailBlazer (LS, LT et LTZ) et de l'Envoy (SLE et SLT) peuvent être commandées avec un système de propulsion à 2 roues motrices avec traction asservie (antipatinage). Toutes roues motrices, le TrailBlazer et l'Envoy sont équipés d'un système de traction avec boîte de transfert «Autotrac» avec mode 2HI, 4Auto, 4HI et 4LO. Pour sa part, le Bravada se situe dans une classe à part avec son système de traction intégrale

«SmarTrak» qui dirige le couple à la roue possédant le plus d'adhérence. Normal, puisque ce dernier devrait rejoindre les rangs de Cadillac lorsque la marque Oldsmobile disparaîtra de façon définitive.

HABITABLE

Nous avons été séduits par la présentation intérieure de l'Envoy. Celle-ci se caractérise par une disposition intelligente des commandes. De plus, les cadrans et bouches de ventilation sont joliment dessinés, et des touches de similibois sont de goût. De même, la forme du volant est réussie et fait contraste avec la désuétude de

ceux qui équipent habituellement les utilitaires de GMC.

Par ailleurs, nous avons été emballés par le système de télématique OnStar et le petit enregistreur «Travel Note» situé dans la console du plafond. Ce dernier permet d'enregistrer à haute voix des instructions (numéro de téléphone, adresse, pensée, etc) et évite au conducteur d'être distrait au volant par la prise de notes avec crayon et papier. Souignons également la possibilité de divertir les passagers arrière avec un système vidéo avec DVD et moniteur ACL. Vive la technologie. ■

Emmanuelle
Laflamme
Pharmacienne

La fièvre

La fièvre est un symptôme que l'on rencontre couramment dans la vie de tous les jours et il importe de bien l'évaluer et de la traiter si nécessaire.

Malgré l'inconfort qu'elle apporte, la fièvre constitue un excellent moyen de défense contre les infections, en rendant notre système immunitaire plus efficace pour combattre.

Doit-on toujours traiter la fièvre?

La réponse n'est pas si simple. On portera une attention particulière aux jeunes enfants ainsi qu'aux personnes âgées. (Les nourrissons de moins de 6 mois devraient toujours consulter un médecin s'ils présentent de la fièvre). De façon générale, et selon notre bon jugement, nous traitons la fièvre quand elle dépasse 38,5° C.

Les médicaments de choix sont l'acétaminophène et l'ibuprofène, mais comme certaines précautions s'imposent à l'emploi de ces médicaments, vous devriez consulter votre pharmacien(ne) avant de les utiliser. Nous prenons ces médicaments par voie orale dans la mesure du possible, car les suppositoires ont une absorption irrégulière et imprévisible.

L'usage de l'aspirine est de moins en moins recommandé, car elle peut causer des problèmes d'estomac, elle interfère avec l'action de plusieurs médicaments et elle est contre-indiquée chez les enfants de moins de 16 ans à cause de la possibilité d'apparition du syndrome de Reye.

On prendra soin de ne pas trop couvrir la personne et de bien l'hydrater. On peut donner des bains tièdes, mais non froids car ceux-ci feraient frissonner la personne et ainsi augmenteraient sa température.

En terminant, si la personne a un état général très affecté, si la fièvre persiste plus de 48 heures malgré un traitement, on ne devrait pas hésiter à consulter un médecin.

VISITEZ NOTRE SITE AU WWW.ESSAIM.CA



Alain & G.M. Papillon
Pharmaciens

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

Tél. : (450) 348-4931

068149-1229-mj

POINTS POSITIFS

Ligne réussie

Moteur performant et doux

Châssis rigide

Suspension pneumatique

Habitacle spacieux

Système de traction Autotrac

Bon comportement routier

Choix de modèles

Points négatifs

Fiabilité du moteur inconnue

Freinage manquant de progressivité

Rétroviseurs trop petits

Bruits de vent

Prix élevé

Modèles concurrents

Acura MDX, Dodge Durango, Ford

Explorer, Jeep GC

Garantie générale

3 ans/60 000 km

PRIX (Envoy)

37 955 \$ (SLE 2RM)

41 275 \$ (SLT 2RM)

42 345 \$ (SLE 2RM)

45 770 \$ (SLT 4RM)



Que vos vœux
les plus chers
se transforment
en réalité!

Joyeux Noël
Bonne Année

Salon de coiffure

Karlyn

Tresses, rallonges, waves

(450) 357-0028

11, Place du Marché
Saint-Jean-sur-Richelieu



Sylvie Boutin
Électrolyste

(Technicienne en épilation à la cire)

Promotion
de Noël!

«OBTENEZ
GRATUITEMENT»
l'épilation des sourcils à l'achat
d'une 1/2 jambe

Seulement **10\$**

274, rue Saint-Jacques, Saint-Jean-sur-Richelieu 542-9444

LA BOUSTIFAILLE

Buffet de Noël



MICHÈLE TRAHAN

Il est agréable de recevoir et la planification d'un menu gai et appétissant fait partie de cet agrément. Un buffet permet de mettre à l'honneur une heureuse combinaison de plusieurs plats différents, de l'entrée au dessert. À chaque année, la période des fêtes est un

moment privilégié pour s'entourer de parents et d'amis et célébrer en toute simplicité et harmonie. Nombreuses sont les occasions de recevoir et d'échanger autour d'une table bien garnie... alors pourquoi ne pas confectionner un buffet... mille couleurs et mille saveurs pour plaire à tous!



ASTUCE MAISON

LA SOUPE DU LENDEMAIN

C'est la soupe idéale à offrir un lendemain de fête, pour remettre les esprits et les estomacs en place! C'est aussi un excellent plat à servir après une activité de plein air surtout si vous l'accompagnez d'une baguette de pain et d'une salade verte. Commencez par faire tremper 500 g (1 lb) de pois chiches secs toute une nuit dans 2,5 litres (10 tasses); égouttez et ajoutez encore 2,5 litres d'eau, une feuille de laurier et une pincée de thym et amenez à ébullition. Réduisez le feu et laissez mijoter 30 minutes. Faites sauter un oignon haché et une gousse d'ail émincé dans un peu de beurre et ajoutez 4 grosses tomates hachées; continuez la cuisson encore 5 minutes. Incorporez la préparation aux pois chiches et assaisonnez au goût. Continuez la cuisson encore 30 minutes ou jusqu'à ce que les pois chiches soient tendres mais non mous. Amenez à nouveau à ébullition et ajoutez 500 g (1 lb) d'épinards hachés et continuez la cuisson à couvert encore 5 minutes. Réfrigérez jusqu'au moment de servir. Réchauffez la soupe parfaitement et agrémentez chaque portion de persil haché.

Boulettes de viande aigres-douces

- 1 kg de bœuf haché (2 lb)
- 250 ml de fine chapelure (1 tasse)
- 175 ml de lait évaporé Carnation (3/4 tasse)
- 1 oignon finement haché
- 2 œufs
- pincée de sel
- 1 boîte d'ananas déshydratés, égouttés (19 oz/540 ml)
- 1/2 poivron vert en lamelles
- 50 ml de sauce soya (1/4 tasse)
- 50 ml de vinaigre de cidre (1/4 tasse)
- 50 ml de cassonade (1/4 tasse)
- 50 ml de fécule de maïs (1/4 tasse)
- 125 ml d'eau (1/2 tasse)

Combiner les 6 premiers ingrédients et façonner en boulettes de 2 cm (1 po); déposer sur une plaque à biscuits et cuire au four à 240C (500F), environ 12 minutes; tourner quelques fois durant la cuisson. Égoutter.

Combiner les ananas, le poivron, la sauce soya, le vinaigre de cidre et la cassonade et bien mélanger. Dissoudre la fécule de maïs dans l'eau et incorporer au premier mélange.

Chauffer à feu moyen et amener à ébullition sans cesser de tourner; réduire le feu et continuer la cuisson, en tournant, jusqu'à épaississement. Incorporer les boulettes et bien réchauffer. Servir dans un réchaud.

CROQUETTES DE POULET

- 175 ml d'amandes tranchées (3/4 tasse)
- 125 g de fromage à la crème
- 30 ml de mayonnaise (2 c. à table)
- 15 ml de chutney (1 c. à table)
- 15 ml de poudre de cari (1 c. à table)
- sel et poivre
- 250 ml de poulet cuit en dés (1 tasse)

Faire griller les amandes au four sur une plaque à biscuits à 160C (325F), environ 3 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Laisser refroidir. Fouetter le fromage, la mayonnaise, le chutney et la poudre de cari et assaisonner au goût. Incorporer le poulet et bien mélanger. Réfrigérer au moins une heure. Façonner en boulettes de la grosseur d'une noisette puis rouler dans les amandes. Réfrigérer jusqu'au moment de servir. Environ 20 boulettes

CONCOMBRES FARCIS

- 1 concombre anglais
- 45 ml de mayonnaise (3 c. à table)
- 15 ml de jus de citron (1 c. à table)
- pincée de poivre de Cayenne
- 375 g de petites crevettes cuites (3/4 lb)
- paprika

A l'aide des dents d'une fourchette, strier la pelure du concombre dans le sens de la longueur puis tailler en rondelles de 3 cm (1 1/4 po) d'épaisseur. À l'aide d'une petite cuillère, creuser une petite cavité au centre de chaque tranche en ayant bien soin de ne pas percer la chair. Réserver. Combiner la mayonnaise, le jus de citron et le poivre de Cayenne et incorporer les crevettes; bien mélanger et farcir les concombres. Réfrigérer jusqu'au moment de servir. Environ 15 rondelles

CANAPÉS AU CRABE

- 15 tranches de pain
- 250 g de chair de crabe, égouttée et émiettée (8 oz)
- 1 petit oignon émincé
- 250 ml de fromage cheddar râpé (1 tasse)
- 125 ml de crème sure (1/2 tasse)
- 125 ml de mayonnaise (1/2 tasse)
- 5 ml de poudre de cari (1 c. à thé)
- pincée de sel

Combiner la chair de crabe, l'oignon, le fromage la crème sure, la mayonnaise, la poudre de cari et le sel et bien mélanger. Étendre sur les tranches de pain et couper chaque tranche en quartiers. Déposer sur une plaque à biscuits. Juste avant de servir, passer sous le grilloir du four quelques minutes jusqu'à ce que le dessus soit bien doré. Environ 60 canapés

FILET DE BOEUF AVEC MAYONNAISE AUX FINES HERBES

- 2 kg de rôti de bœuf, partie tendre (4 lb)
- 75 ml d'huile (1/3 tasse)

- 5 ml de paprika (1 c. à thé)
- 2 ml de thym (1/2 c. à thé)
- sel et poivre
- 3 carottes pelées
- 1 boîte de cœurs d'artichauts (14 oz/398 ml)
- 15 ml de vinaigre (1 c. à table)
- 45 ml d'huile d'olive (3 c. à table)
- mayonnaise aux fines herbes *

Retirer tout le gras visible du rôti de bœuf. Combiner l'huile, le paprika et le thym et assaisonner au goût. Bien badigeonner la viande de ce mélange. Envelopper la viande de papier aluminium et laisser mariner au réfrigérateur pendant au moins 12 heures. Retirer le papier aluminium et déposer la viande dans une rôtissoire; insérer le thermomètre à viande dans le rôti et placer au four à 220C (425F), environ 45 minutes ou jusqu'à ce que le thermomètre indique 60C (140F). La viande doit être assez saignante. Retirer du four et laisser refroidir.

Couper les carottes en fines lanières; égoutter les cœurs d'artichauts et couper en deux. Mélanger les carottes et les cœurs d'artichauts et arroser du mélange de vinaigre et d'huile; assaisonner au goût. Couper la viande refroidie en fines tranches et déposer dans une assiette de service avec les carottes et les cœurs d'artichauts. Servir avec la mayonnaise aux fines herbes. 10 à 14 portions

*MAYONNAISE AUX FINES HERBES

- 125 ml de crème à fouetter (1/2 tasse)
- 125 ml de mayonnaise (1/2 tasse)
- 2 ml de moutarde forte (1/2 c. à thé)
- 50 ml d'un mélange de fines herbes fraîches (persil, ciboulette, thym, basilic, etc.) (1/4 tasse)
- sel et poivre

Fouetter tous les ingrédients ensemble et servir avec le rôti de bœuf.

SALADE AU CHOU ROUGE

- 1 chou rouge moyen, râpé (env. 1,5 litre/6 tasses)
- 1 petit oignon finement émincé
- 30 ml de cornichons hachés (2 c. à table)
- 30 ml de vinaigre de vin (2 c. à table)
- 2 ml de graines de céleri (1/2 c. à thé)
- pincée de sel
- 10 ml de miel (2 c. à thé)
- 30 ml d'huile (2 c. à table)
- 1 pomme, pelée et râpée

Déposer le chou dans un grand plat et marteler légèrement pour bien tasser les légumes. Ajouter l'oignon et les cornichons. Combiner tous les autres ingrédients sauf la pomme et bien agiter. Verser sur le chou et bien remuer. Couvrir et laisser mariner au réfrigérateur toute une nuit. Au moment de servir, ajouter la pomme et bien mélanger. 8 portions

SALADE AUX CAROTTES

- 500 g de carottes pelées (2 lb)
- 1 oignon coupé en rondelles
- 1 poivron haché
- 1 boîte de soupe aux tomates (10 oz/284 ml)
- 175 ml de vinaigre (3/4 tasse)

- 175 ml de sucre (3/4 tasse)
- 125 ml d'huile (1/2 tasse)
- 15 ml de sauce Worcestershire (1 c. à table)
- 10 ml de moutarde en poudre (2 c. à thé)

Couper les carottes en rondelles et cuire à l'eau bouillante salée, pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais encore légèrement croquantes sous la dent. Égoutter; passer à l'eau froide et égoutter à nouveau. Déposer dans un saladier avec l'oignon et le poivron.

Combiner les 6 derniers ingrédients et amener à ébullition; réduire la chaleur et laisser mijoter 10 minutes. Verser sur les légumes et bien mélanger. Réfrigérer quelques heures, en remuant à l'occasion. Au moment de servir, jeter l'excédent de liquide. 8 portions

SALADE AUX ÉPINARDS

- 1 paquet d'épinards frais (10 oz/284 g)
- sel et poivre
- 6 œufs cuits durs, hachés
- 250 g de jambon cuit, en fines lanières (8 oz)
- 1 petite laitue iceberg, déchiquetée
- 1 paquet de pois verts surgelés (12 oz/340 g)
- 1 oignon rouge coupé en rondelles
- 500 ml de mayonnaise (2 tasses)
- 250 ml de crème sure (1 tasse)
- 250 g de fromage gruyère, râpé (8 oz)
- 250 g de bacon cuit et émietté (8 oz)

Bien laver et assécher les épinards; jeter les tiges et déposer dans un grand saladier. Assaisonner au goût. Saupoudrer les œufs hachés puis déposer une rangée de jambon et une rangée de laitue et répéter jambon et laitue. Blanchir les pois à l'eau bouillante pendant 2 minutes et passer à l'eau froide; égoutter parfaitement et déposer dans le saladier. Déposer ensuite les rondelles d'oignons. Combiner la mayonnaise et la crème sure et étendre sur la salade. Ajouter le fromage et couvrir. Réfrigérer toute une nuit. Au moment de servir, saupoudrer le bacon mais ne pas mélanger. 12 à 14 portions

SALADE AUX HARICOTS

- 1,5 kg de haricots verts frais (3 lb)
- 3 tomates hachées
- 3 échalotes hachées
- 3 œufs cuits durs hachés
- 75 ml de cornichons sucrés, hachés (1/3 tasse)
- 75 ml de câpres (1/3 tasse)
- 150 ml de persil frais haché (2/3 tasse)
- 50 ml de vinaigre de vin rouge (1/4 tasse)
- sel et poivre
- 7 ml de moutarde de Dijon (1 1/2 c. à thé)
- 125 ml d'huile (1/2 tasse)

Couper les haricots en deux et cuire dans l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais encore légèrement croquants sous la dent. Égoutter, passer à l'eau froide et égoutter à nouveau. Combiner les haricots, les tomates, les échalotes, les œufs, les cornichons, les câpres et le persil dans un grand saladier. Combiner tous les autres ingrédients et bien agiter. Verser sur la salade et bien remuer. Couvrir et laisser mariner au réfrigérateur toute une nuit. 12 portions

LE PLAISIR DU VIN

Des livres sur le vin au pied de l'arbre



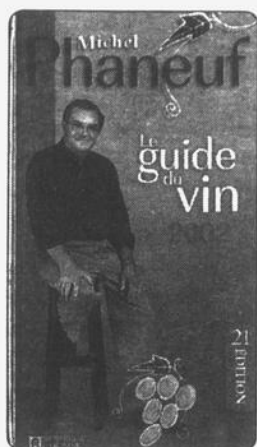
JEAN-YVES THÉRBERGE

Il n'est pas toujours facile de trouver la ou les bouteilles que l'on veut offrir à un véritable amateur de vins. Par contre, on ne commettra pas d'erreurs en lui faisant cadeau d'un livre sur le vin. On peut lui donner une des nombreuses encyclopédies que l'on trouve sur le marché; dans ce cas, une seule prudence : vérifier l'année de l'édition.

Il est encore plus simple de choisir un guide des vins disponibles au Québec. J'ai déjà parlé ici de celui de François Chartier qui met beaucoup l'accent sur l'accord des mets et des vins mais le plus complet, et cela depuis 21 ans, est celui de Michel Phaneuf. Son Guide du vin 2002 recense plus de 2500 produits que l'on retrouve aisément puisqu'ils sont classés par pays et appellations. Deux index nous permettent de chercher soit par le nom du vin ou par le numéro de code du produit.

Comme chaque année, cet ouvrage fournit toutes sortes de données, y compris des listes de bons vins à différents prix, des découvertes, des coups de cœur et tant d'autres propositions. Un ouvrage non seulement utile et pratique mais admirablement bien présenté. Les cartes ont été de nouveau repensées et les illustrations renouvelées. J'aime particulièrement les courts textes que l'on trouve tout le long du livre et qui portent sur divers aspects du vin. Michel Phaneuf a toujours cherché à former les gens; il est, d'ailleurs, à l'origine de la passion pour le vin de bien des Québécois.

Un guide du vin, si bien fait soit-il, don-



ne le portrait actuel du marché; pour en suivre l'évolution et connaître les nouveaux arrivages, il faut consulter La fine goutte, une publication presque mensuelle que signe aussi Michel Phaneuf tout comme il anime depuis 1978 Les amitiés bachiques. (Pour tout renseignement : (514) 342-5723). Le guide du vin est en vente dans toutes les librairies au prix de 26,95 \$.

Thierry Debeur publie lui aussi un guide annuel du vin. Les vins sélection 2002 en est à sa treizième édition. Une équipe de dégustateurs a retenu 300 produits actuellement disponibles. De consultation facile, l'auteur a regroupé les vins par catégories : blancs, rosés, rouges, vins fortifiés, spiritueux et apéritifs. On y trouve aussi une sélection de bières et de cidres. L'ouvrage se termine avec un guide pratique sur divers aspects du vin.

Ce que Thierry Debeur fait de plus étonnant est sa revue gourmande annuelle qui en est à sa dix-septième édition. Il y fait, entre autres choses, la promotion des restaurants, des chefs et des produits d'ici y compris les fromages. Les Éditions Debeur publient Les lettres gastronomiques où il est bien sûr question de gastronomie et de vins. Publiées aux quinze jours, on peut s'y abonner en télépho-

nant au (450) 466-7730.

Château de Maligny

Jean-Paul Durup était récemment de passage à Montréal pour présenter à la presse spécialisée le millésime 1999 du château de Maligny. Propriétaire de 110 hectares à Chablis, la famille Durup a, jusqu'en 1994, tout assemblé ses vins sous la simple appellation chablis. À partir de cette année et constatant la qualité de certaines parcelles, il valait mieux faire des vinifications séparées; d'autant plus que certaines font partie des premiers crus.

Cela donne une dizaine de produits différents mais toujours nets, au fruité pur et souvent avec de la complexité. Qu'on en juge par leur chablis le plus populaire, soit La Vigne de la reine. Celui du millésime 1998, qui est actuellement disponible, offre, tant au nez qu'en bouche, une belle présence de fruits avec cette touche minérale bien particulière aux vins de Chablis. Un vin désaltérant, un brin nerveux mais avec un certain gras qui le rend on dirait féminin. 21,55 \$ - 560763.

Revenons au millésime 1999. L'année fut belle jusqu'au moment des vendanges où la pluie est arrivée. Après dix jours de pluie, le beau temps est revenu. Une semaine et demie plus tard, les raisins étaient beaux et sains. On le note dans le Fourchaume 1999 (premier cru) qui a un nez délicat de fleurs, de pierre à fusil avec

une pointe de fenouil. Un vin délicat aussi en bouche, complexe, fin tout en ayant de la matière. Du bon vin que l'on peut garder pendant une dizaine d'années. 26,60 \$ - 480145.

Un autre premier cru, Montée de Tonnerre est un peu fermé pour le moment mais cela promet tant le vin est plein de fruits, de complexité sur une belle trame d'acidité. On perçoit bien le côté minéral en fin de bouche. Il devrait être excellent si on veut bien l'attendre de dix à

quinze ans. 27,40 \$ - 895110.

Casaleiro

Voici un tout nouveau vin du Portugal qui étonne par son goût et son originalité. Fait de tastalão et de trincadeira preta, il sent les fruits mûrs et la vanille. Légèrement corsé en bouche, on retrouve le fruit sauvage accompagné de tanins souples. Un vin goûteux qui se termine sur des notes de caramel. 11 \$ - 610162. ■



DANS VOTRE ASSIETTE

Recevoir et être reçu : un réel plaisir !



SYLVIE LAROCHE
NUTR.D.T.P.

Manger en famille ou entre amis, voilà une des bonnes choses de la vie. On savoure les recettes du temps des fêtes, le tout dans une atmosphère spéciale et très joviale. Les occasions ne manquent pas durant cette période de l'année alors il faut savoir, là aussi, bien manger, se régaler et apprécier ces moments si spéciaux.

Après le rythme fou des préparatifs de Noël, les repas pris en famille restent un moment privilégié pour échanger avec nos proches. Manger est effectivement une activité à fort caractère social et il serait dommage de laisser ces occasions de côté.

Les repas pris à la maison peuvent permettre de laisser libre cours à votre imagination pour manger bon et bien. En cas de panne imaginative, une foule de livres de recettes santé, plus alléchants les uns que les autres, peuvent vous donner un peu d'élan et vous sécuriser dans vos tentatives culinaires.

SAVOUREZ EN TOUTE CONSCIENCE

Misez d'abord sur l'ambiance et sur les gens qui vous entourent avant même de penser aux kilos en trop. Pour alléger votre conscience, voici toutefois des conseils

pour profiter des plaisirs de la table. Bien manger peut paraître parfois difficile durant cette belle période de réjouissance. Soyez responsable et conscient des aliments que vous manger.

Si vous avez faim, dégustez et savourez les merveilleux plats ! Même si un menu est très riche, vous aurez toujours la liberté de choisir la quantité d'aliments que vous consommerez.

VOS SORTIES DES FÊTES

Voici quelques recommandations pour une grande sérénité lors de vos sorties :

Si le repas est prévu plus tard que d'habitude, une collation légère vous évitera d'être affamé le moment venu. Planifiez vos collations en choisissant surtout les fruits, les légumes et les produits laitiers. Ces trois groupes alimentaires sont généralement en quantité insuffisante durant les fêtes.

Avant de débiter le repas, informez-vous du menu et ciblez les aliments qui vous font vraiment plaisir afin de les inclure à votre assiette. Lors d'un buffet, garnissez votre assiette en débutant avec les légumes pour leur laisser une plus grande place. Éviter surtout de vous resservir une deuxième portion par gourmandise.

Si l'assiette servie est trop généreuse ou si vous avez surestimé votre faim, n'hésitez pas à en laisser.

Manger lentement vous permettra de déguster et faire durer le plaisir aussi long-

temps avec une plus petite quantité d'aliments et vous permettra de respecter votre satiété.

Les desserts des fêtes vous attirent alors planifiez-les à votre menu en vous laissant de la place. Si plusieurs desserts sont offerts, il est possible de prendre une très petite quantité de chacun en autant que la faim soit de la partie.

Les breuvages alcoolisés sont à surveiller et à prendre avec modération. De plus, sachez que les apéritifs et digestifs sucrés sont à teneurs plus élevées en calories. Prendre deux consommations en mangeant peut faire partie des plaisirs de la table. Pour la modération ou si vous êtes le chauffeur désigné, il est possible d'accompagner les invités avec de l'eau gazeuse aromatisée de cassis, prendre un virgin mary ou virgin ceasar ou encore, boire un punch sans alcool.

Soyez conscient que le plaisir ne passe pas uniquement par les aliments de la table mais surtout les gens qui vous entourent. Le temps fêtes est une période de réjouissance et d'amour prenez donc le temps de penser à vous, vous reposer, vous délier les muscles à l'extérieur et vous faire plaisir. Joyeuses fêtes à vous et vos proches !

Pour des informations ou un changement de vos habitudes alimentaires contactez-moi au (450) 358-2002 ou visiter le site Internet www.harmoniesante.com. ■

ALCOOL

En cette nuit de Noël

En cette nuit de Noël, un homme pleure en secret, entouré de sa famille, il a mal en lui-même. Ses sourires sont faux, ses mains mortes, son regard est lointain. En dedans de lui, il crie « Au secours », personne ne le sait, personne ne comprend. Cependant, tous ont besoin de sa présence et ont mal de son indifférence.

En cette nuit de Noël, malgré les invités, malgré une table garnie, l'atmosphère est invivable, cette histoire est celle d'une famille où j'ai vécu. C'est l'histoire de ma famille, il y a trois ans, en cette nuit de Noël.

Depuis, il y a eu « A.A. » et j'ai hâte à la nuit de Noël, où je serai avec un homme merveilleux, une femme heureuse, je serai avec mon père et ma mère.

Mon cadeau et celui de mes sœurs et de mon frère sera sans prix, ce sera le plus beau cadeau du monde : « La sobriété de papa ».

Ami(e)s « A.A. » offrez-vous aussi le plus beau cadeau qui puisse exister à votre famille, offrez-lui la sobriété, la sérénité et la paix.

Soyez de ceux qui sont forts et qui ont eu la volonté de s'en sortir.

Ainsi la nuit de Noël sera une nuit inoubliable pour vous et ceux qui vous aiment.

Joyeux Noël !

De: Caroline B.

Si tu penses avoir un problème avec l'alcool? Appelle 347-6580. Le Groupe 430, dimanche soir à 20 heures est déménagé au CMR (Vallée des Forts) salle des Forges. Bienvenue. ■

VOYAGES

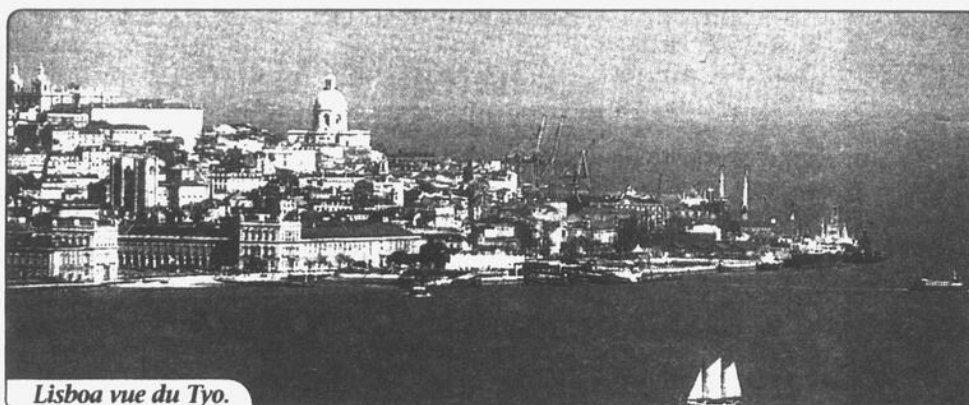
Pourquoi ne pas planifier un voyage au Portugal?

FRÉDÉRIC
LAPIÈRE

Lisbonne, capitale du Portugal depuis 1255, fut conquise aux Maures par le premier roi du Portugal en 1147. Située sur la rive droite du Tage, est une ville légendaire comptant plus de vingt siècles d'histoire.

Le Tage est le grand fleuve qui traverse la région où se trouve Lisbonne, d'orient en occident. Né en Espagne, une bonne partie de son parcours emprunte le territoire portugais, pour déboucher dans l'océan Atlantique.

À mesure qu'il s'approche de Lisbonne, son lit s'élargit en une plaine inondée, fertile et verdoyante, pour terminer sa course devant la capitale en l'embellissant de son vaste estuaire bleuté. Chemin faisant, il baigne de ses



Lisboa vue du Tyo.

eaux Abrantes, Constância, Vila Nova da Barquinha et Santarém et leur donne ce charme particulier qu'ont les localités riveraines. Toute cette vallée verdoyante est le berceau de traditions culturelles profondément enracinées, depuis les danses et les musiques populaires jusqu'aux costumes colorés de ses Campinos, les gardiens qui, à cheval, conduisent le bétail bovin vers les pâturages.

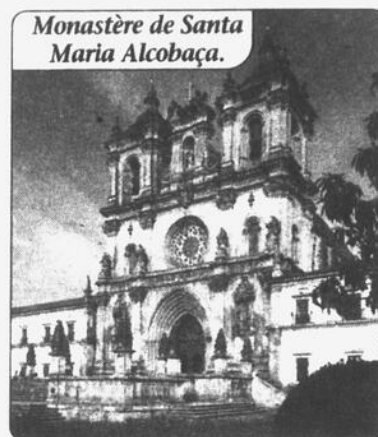
me de ses maisons pittoresques revêtues d'azulejos, ses collines où montent et descendent les tramways jaunes, la mélodie du Fado, que l'on entonne la nuit à la lueur des bougies.

Mais la capitale, c'est aussi la ville des fêtes populaires, des achats, de l'animation nocturne des discothèques au bord du fleuve, des sports nautiques, du grand port et des marinas.

Tout près de la capitale, Sintra, enchâssée dans une nature fascinante, est classée patrimoine culturel de l'humanité par l'UNESCO. Sa forêt ombragée invite à une promenade en carrosse, en passant devant des manoirs et des quintas séculaires,

jusqu'au palais de Pena. Couronnant la serra, ce fabuleux exemple de l'architecture romantique conserve l'atmosphère d'une résidence royale.

Toujours aux alentours de la grande ville, nombreux sont les lieux qui méritent une visite: l'imposant couvent de Mafra, la cosmopolite ville de Cascais, la Serra da Arrabida, réserve naturelle abritant une flore séculaire, la pittoresque petite ville de Sesimbra, la ville de Setúbal ou encore les quintas aristocratiques d'Azeitão. Chacun peut trouver dans cette région une activité à son goût, parmi un large éventail: plages, sports nauti-

Monastère de Santa
Maria Alcobaça.

ques, terrains de golf, festivals de musique en plein air en été...

Au nord-ouest de Lisbonne, s'étend une côte atlantique d'une rare beauté, faite tantôt de hautes falaises, tantôt de plages de sable blanc et de lagunes. C'est là, au Cabo da Roca, que se trouve la pointe la plus occidentale de l'Europe. Dans les agréables villes du bord de mer, telles que Peniche ou Nazaré, vous pourrez encore voir les chalutiers colorés des pêcheurs. Vers l'intérieur, des monastères et des couvents qui font partie du patrimoine de l'humanité témoignent de précieux héritage du Portugal, à Alcobaça, Batalha ou Tomar. Les terres reconquises à l'Islam par le premier roi du Portugal, Alfonso Henriques, conservent la mémoire de ces temps révolus dans les châteaux qui dominent Leiria, Tomar Obidos ou Santarém. ■

FICHE TECHNIQUE

Langues parlées:	portugais
Devise locale:	escudo
Devise suggérée:	escudo
Formalité d'entrée:	passport valide
Courant électrique:	220 volts
Décalage horaire:	+5 heures
Climat:	sec et stable

Lisbonne, la capitale lumineuse qui s'étend sur les bords du Tage, a tout pour plaire: son château, où elle est née, entouré de quartiers à saveur médiévale, ses grands monuments qui attestent de l'époque des Grandes découvertes, le char-



Bibliothèque du couvent de Mafra.

COMMUNICATION-QUÉBEC PEUT VOUS AIDER

Les mêmes droits, les mêmes privilèges, les mêmes obligations



KAROLE LAMER

Le sexe n'a plus d'importance. Au Québec, depuis le 16 juin 1999, les conjoints de même sexe sont considérés comme des conjoints de fait. Ils ont les mêmes droits, les mêmes privilèges, les mêmes obligations.

La reconnaissance des conjoints de même sexe fait l'objet d'un vaste consensus au Québec, elle reflète les valeurs sociales actuellement acceptées par une grande partie de la population. Pour marquer cette situation, le gouvernement québécois a décidé de revoir le cadre législatif concernant les unions de fait.

Le 18 juin 1998, le gouvernement du Québec annonce son intention de reconnaître les unions de fait entre conjoints de même sexe et le 21 octobre 1998, l'avant-projet de loi modifiant diverses dispositions législatives concernant les conjoints de fait a été déposé.

Le 6 mai 1999, le gouvernement présente à l'Assemblée nationale le projet de loi 32, une loi omnibus qui vient modifier toutes les lois et tous les règlements contenant une définition de conjoints de fait. Cette loi sera adoptée à l'unanimité par l'Assemblée nationale le 10 juin 1999.

Le 16 juin 1999, la loi est officiellement sanctionnée. Elle s'applique à partir de ce

jour. La loi 32 vient changer 28 lois et 11 règlements impliquant 13 ministères. Ce sont les lois et les règlements qui contiennent une définition de conjoints de fait. La loi 32 inclut expressément la notion de conjoints de fait de même sexe. Ainsi, les couples homosexuels, gais et lesbiennes, se voient conférer les mêmes avantages et devront assumer les mêmes obligations que les conjoints de sexe différent.

Les principales lois modifiées par la loi 32 sont: la Loi sur l'impôt, la Loi sur le régime de rentes du Québec, la Loi sur l'assurance automobile, la Loi sur les normes du travail, la Loi sur l'aide financière aux études, la Loi sur le soutien du revenu et favorisant l'emploi et la solidarité sociale.

Le Québec est la première société nord-américaine à abolir dans ses lois toute distinction sur l'orientation sexuelle. Il y a peu d'endroits au monde où l'on va aussi loin dans la reconnaissance des droits des conjoints de même sexe. Rappelons que le gouvernement québécois est le seul gouvernement au Canada à avoir adopté une loi qui accorde les mêmes droits et impose les mêmes obligations aux conjoints de même sexe qu'à ceux de sexe différent.

Il n'y a pas de démarche d'inscription générale à faire pour les conjoints gais ou les conjointes lesbiennes. C'est le cadre régulier de chaque loi qui s'applique. Gais et lesbiennes agiront de la même façon

que les conjoints de fait, qu'il s'agisse d'impôt, d'assurance automobile, de sécurité du revenu ou de la rente du conjoint survivant.

Par exemple, la Rente du conjoint survivant assure une aide financière au conjoint d'un travailleur décédé qui a suffisamment cotisé au Régime de rentes du Québec. Sont considérés dans le calcul de la rente: les cotisations que le conjoint décédé a versées au Régime, l'âge du conjoint survivant, le fait d'avoir un enfant à sa charge, d'être invalide ainsi que de recevoir déjà une rente de retraite ou d'invalidité. En 1999, la rente du conjoint survivant varie de 368,91 \$ à 681,47 \$ par mois. De plus, en complétant leur déclaration de revenus du Québec, les conjoints de même sexe pourront signer comme conjoints de fait. Ainsi, ils retireront les avantages et assumeront les obligations prévues pour les conjoints de fait. Attention, on ne pourra pas faire de même avec la déclaration de revenus fédérale. Le gouvernement fédéral ne reconnaît pas encore les conjoints de même sexe comme conjoints de fait. Les revenus des deux conjoints sont considérés pour le calcul de l'admissibilité à l'aide juridique. Pour toute information, contacter les spécialistes du renseignement à Communication-Québec.

Voici la liste des lois et règlements modifiés par la loi 32: - Loi sur les accidents du travail - Loi sur les accidents du travail

et les maladies professionnelles - Loi sur l'aide financière aux études - Loi sur l'aide juridique - Loi sur l'assurance automobile - Loi sur l'assurance automobile (1977) - Loi sur les assurances - Loi sur les caisses d'épargne et de crédit - Code de procédure civile - Loi sur les conditions de travail et le régime de retraite des membres de l'Assemblée nationale - Loi sur les coopératives - Loi concernant les droits sur les mutations immobilières - Loi sur les élections scolaires - Loi sur les impôts - Loi sur les normes du travail - Loi sur le régime de rentes du Québec - Loi sur le régime de retraite de certains enseignants - Loi sur le régime de retraite des agents de la paix en services correctionnels - Loi sur le régime de retraite des élus municipaux - Loi sur le régime de retraite des employés du gouvernement et des organismes publics - Loi sur le régime de retraite des enseignants - Loi sur le régime de retraite des fonctionnaires - Loi sur les régimes complémentaires de retraite - Loi sur les sociétés de fiducie et les sociétés d'épargne - Loi sur la taxe de vente du Québec - Loi sur les tribunaux judiciaires - Loi sur l'aide et l'indemnisation des victimes d'actes criminels - Loi sur le soutien du revenu et favorisant l'emploi et la solidarité sociale.

Pour des informations complémentaires, contactez Communication-Québec au 346-6879 ou passez nous voir au 109, rue Saint-Charles, dans l'entrée du Palais de justice. ■

VOTRE VIE SEXUELLE

À propos des fantasmes sexuels...



**BRIGITTE BRABANT M.A.,
SEXOLOGUE
CLINICIENNE**

Les gens me posent souvent des questions sur les fantasmes sexuels. On me demande: Est-ce normal d'avoir des fantasmes? Est-ce que les hommes ont les mêmes fantasmes que les femmes? Doit-on parler de ses fantasmes à son ou sa partenaire? Devrait-on les réaliser? Cette semaine, je vais tenter de répondre à ces questions.

Premièrement, il est important de donner une définition du fantasme sexuel: c'est une image mentale qui contient un ou plusieurs éléments sexuels. Le fantasme sexuel suscite habituellement le désir ou l'excitation sexuelle. Il peut survenir durant la journée, alors que vous êtes au travail et qu'une idée sexuelle vous vient en tête. Vous pensez peut-être à votre relation sexuelle de la veille ou à celle qui risque d'avoir lieu ce soir.

D'un autre côté, un fantasme peut vous venir à l'esprit lors d'une masturbation afin de vous aider à atteindre l'orgasme. Le fantasme peut aussi survenir au moment d'une relation sexuelle avec l'être aimé. Puisque toute pensée sexuelle qui se manifeste chez l'humain peut être considérée comme un fantasme, on peut dire que pratiquement tout le monde a déjà eu au moins un fantasme sexuel.

À QUOI SERT LE FANTASME?

Plusieurs chercheurs se sont penchés sur cette question. Certains croient que le fantasme aide à augmenter les sensations et le plaisir sexuel lors d'activités sexuelles. Il permet aussi d'explorer des scénarios sexuels en toute sécurité. Par exemple, si vous avez le fantasme de faire l'amour dans un manège à La Ronde, il est plus sécuritaire de l'ex-

plorer dans votre tête que de le réaliser. De plus, le fantasme peut servir à satisfaire une envie sexuelle irréalisable, comme si vous rêviez de faire l'amour avec Roch Voisine et qu'il n'est pas disponible ce soir-là!

Le contenu de votre fantasme préféré peut parfois être significatif. On peut analyser les éléments qui constituent le fantasme comme certains interprètent le contenu des rêves nocturnes. Dans certains cas, le fantasme peut révéler des informations intéressantes dans le cadre d'un suivi en thérapie sexologique.

LES DIFFÉRENCES ENTRE LES HOMMES ET LES FEMMES

Selon certains sondages, il existerait des différences entre les contenus fantasmatiques des hommes et ceux des femmes. On dit que les hommes fantasment davantage au sujet de partenaires sexuels alors que les femmes fantasment plutôt sur elles-mêmes étant désirées par une partenaire sexuelle.

En effet, les femmes auraient souvent le fantasme d'être sexuellement irrésistibles. Leurs fantasmes contiendraient aussi plus d'éléments de tendresse, d'amour et de romantisme que ceux des hommes.

Les fantasmes des hommes seraient plutôt centrés sur le côté génital de la sexualité. Les hommes auraient plus de fantasmes qui impliquent l'amour avec de multiples partenaires. Les fantasmes qui comportent une contrainte (comme d'être attaché ou être pris de force) se retrouveraient presque aussi souvent chez l'homme que chez la femme.

DEVRAIT-ON RÉALISER NOS FANTASMES?

Chacun peut décider si un fantasme doit rester là où il est, dans la tête, ou si le fait de le vivre apporterait quelque chose de plus à sa vie sexuelle. Parfois, un fantasme non réalisé est plus excitant que la réalité. Si le fan-

tasme devient réalité, on peut être déçu. Par exemple, si vous imaginez que faire l'amour habillé en infirmière serait très excitant pour vous, une fois que vous le faites pour vrai, vous trouverez peut-être que c'est inconfortable ou même ennuyant.

De plus, si votre fantasme est d'avoir une relation sexuelle avec votre beau-frère, votre conscience vous indiquera peut-être que les conséquences sur votre relation de couple seraient trop importantes pour prendre le risque de le réaliser. En général, on peut dire qu'il y a quelques facteurs très importants à respecter: le fantasme que vous voulez réaliser doit être un acte légal, sans danger pour vous ou qui que ce soit, et votre partenaire doit y consentir s'il y est impliqué. Fiez-vous à votre instinct et à votre conscience personnelle. En fait, nos valeurs peuvent nous guider vers la décision qui est la bonne pour nous et pour ceux qui nous entourent.

Dans certains cas, vous pourrez vous rendre compte qu'il n'est pas possible de réaliser votre fantasme. C'est le cas par exemple si vous voulez faire l'amour avec votre partenaire ainsi qu'une autre personne en même temps et que votre partenaire n'est pas d'accord.

Vous devrez alors vous résigner et accepter que tant que vous serez en couple avec cette personne, vous ne réaliserez jamais ce fantasme. Chacun fait des choix dans la vie et on ne peut pas tout avoir. C'est un peu comme si une femme voulait se marier et que son conjoint serait contre cette idée, elle devrait alors accepter que tant qu'elle sera avec lui, elle ne se mariera jamais.

PARLER DE SON FANTASME AVEC SON OU SA PARTENAIRE

Si vous décidez que vous allez tenter de réaliser un fantasme, vous vous demandez sans doute comment aborder la question avec votre partenaire. Pour plusieurs, cela peut être assez gênant. Pour d'autres, le par-

tage de fantasmes peut être très érotique. Comme toujours, servez-vous de votre jugement. Vous connaissez bien votre partenaire et vous savez sans doute que certains gestes ne l'intéressent pas. Respectez son choix. Allez-y plutôt graduellement. Choisissez un moment où vous êtes seuls, calmes et disposés à vous écouter. Idéalement, le fantasme devrait être accessible et positif. Essayez d'anticiper la réaction de votre partenaire et dites-lui ce que la réalisation de ce fantasme pourrait vous apporter à tous les deux. Expliquez-lui pourquoi c'est important pour vous. Vous pouvez également l'inviter à vous proposer un de ses propres fantasmes. Soyez tolérant et respectez la décision de votre partenaire.

Souvenez-vous que toute vérité n'est pas bonne à dire et que certains dévoilements peuvent nuire à votre couple. Si vous dites à votre conjointe que vous avez le fantasme de faire l'amour avec votre voisine, cela peut entraîner sa jalousie ainsi que certains moments désagréables. D'autre part, si vous avez recours à un fantasme spécifique et qu'il devient la seule et unique façon de vous exciter sexuellement, ce fantasme prend alors trop de place dans votre vie sexuelle. Dans ce cas, votre partenaire se sentira peut-être mis de côté et une consultation thérapeutique pourrait être utile. Habituellement, une vie sexuelle qui comporte un peu de variété au niveau des gestes et des fantasmes est plus satisfaisante.

En général, il est naturel et agréable d'avoir des fantasmes sexuels. Les fantasmes sont gratuits, faciles d'accès et sécuritaires; alors explorez votre imaginaire sexuel avec plaisir.

Si vous avez des suggestions de sujets à aborder, écrivez-moi à brigittebrabant@hotmail.com. J'offre aussi des consultations thérapeutiques à la Clinique Médicale Ilerville sur rendez-vous au (450) 347-7557. ■

JARDINS DE CHARME

Quoi faire avec votre arbre de Noël après les fêtes



**LOUISE
ROLLAND**

Pour certains, il est difficile de voir ces arbres coupés par million pour être décorés et ensuite jetés à la poubelle, une fois le temps des fêtes terminé. Certains choisissent des arbres artificiels, d'autres des arbres naturels. N'oubliez pas qu'un et l'autre se retrouveront éventuellement dans des sites d'enfouissement.

Pensant préserver la nature, plusieurs personnes préfèrent acheter des arbres artificiels. Ces derniers, généralement fabriqués en plastique et en métal, comportent l'avantage d'être réutilisables et d'éviter la coupe d'arbres. Toutefois, peu importe le nombre d'années d'utilisation, ils finiront eux aussi dans un site d'enfouissement et y séjourneront des centaines d'années avant de se décomposer. Les sapins naturels, quant à eux, apportent tous les bienfaits des arbres vivants (purification de l'air, brise-vent, abri pour la faune, etc.) durant leur production et se dégradent en peu de temps. Mal-

gré ces avantages, cette industrie aboutira aussi dans les sites d'enfouissement.

ESSAYEZ DE RESPECTER LA RÈGLE DES TROIS R: RÉDUIRE, RÉUTILISER, RECYCLER

Pourquoi ne pas décorer un arbre vivant sur votre propriété ou n'acheter qu'un arbre pour la maison où aura lieu le réveillon? Si la présence d'un sapin dans votre salon est indispensable pour un Noël réussi, voici quelques trucs pour alléger votre conscience:

- Encouragez les petites productions familiales plutôt que d'acheter un sapin dans un grand magasin, dont les profits reviendraient probablement à une grosse compagnie américaine.

- Certains endroits, comme l'Arboretum, tiennent une vente de sapins dont les profits servent à la conservation de milieux naturels et utilisent peu ou pas de pesticides dans leur culture.

- Une fois les fêtes terminées, essayez de réutiliser ou de recycler votre sapin. Quelques aiguilles dans un sachet peuvent servir de désodorisant dans les tiroirs et les salles de bain.

- Le sapin coupé peut servir de bois de chauffage pour la maison.

- L'arbre entier peut être rempli de suif, de bouts de pain, de maïs éclaté et de tranches d'oranges pour servir de mangeoire d'oiseaux.

- Les branches coupées peuvent aussi être empilées dans la cour et servir d'abri à la faune.

- De plus en plus de municipalités s'adonnent à la récupération des sapins de Noël, qui sont 100% recyclables... une fois dépouillés de leurs décorations! Ils seront transformés en copeaux, qui seront utilisés à des fins horticoles, paillis, etc.

Ne manquez surtout pas l'occasion d'impressionner votre beau-frère en lui racontant l'histoire et les vertus du sapin de Noël! Mais surtout, prenez vous-même le temps d'apprécier la valeur culturelle de cet arbre bien de chez nous qu'est le sapin baumier.

SOCIÉTÉ D'HORTICULTURE HAUT-RICHELIEU

La prochaine rencontre de la Société d'horticulture du Haut-Richelieu aura lieu vendredi le 25 janvier 2002, à 19h30, au cégep de Saint-Jean-sur-Richelieu. Il s'agit d'une conférence qui portera sur «L'agence des couleurs au jardin». La conférencière invitée sera Mme Liette Lambert, agronome au MAPAQ de Saint-Rémi. Coût de 3 \$ pour les membres, 10 \$ pour les non-membres. Carte de membres annuelle: 20 \$ pour l'année 2002. Plusieurs prix de présence. Bienvenue à tous.

BESOIN D'INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES?

La semaine prochaine, pour continuer sur le thème de Noël, nous connaîtrons le Euphorbia pulcherrima, autrement dit:

Poinsettia. Pour de plus amples informations concernant cette chronique, n'hésitez pas à communiquer avec moi au (450) 542-5000. Je vous souhaite de très joyeuses fêtes. ■

Permis du Québec

Toute l'équipe profite de cette occasion pour vous souhaiter de Joyeuses Fêtes!

Tunisie «Sur les traces d'Hannibal» Départ: 8 février Circuit de 15 jours 26 repas inclus 1 674\$	DÉPART DE NOËL Puerto Vallarta Départ: 24 décembre Formule club tout inclus Hôtel 4 étoiles 2 semaines 2 239\$
San Andres Départ de groupe le 11 février 2002 Hôtel 3 étoiles Tout inclus 1 sem. 1 339\$ 1 669\$ (2 sem.)	Cuba Départs entre les 4 janvier et 3 février Hôtel 4 étoiles 1 semaine 1 028\$ 738\$
Tresors Iberiques Espagne - Portugal Départ: 12 mars 2002 15 jours 17 repas 2 099\$ Incluant un réservoir têt!	HORAIRE DES FÊTES 24 et 31 décembre: ouvert de 9 h à 15 h 25 décembre et 1er janvier: fermé 26 décembre et 2 janvier: ouvert de 13 h à 17 h

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

Region Bedford, contactez Jacques ou Diane 248-2510

ASTROLOGIE



Les prévisions
de la semaine

AVEC FLEUR D'ANGE
450-229-3263

Semaine du 19 au
25 décembre 2001

BÉLIER

21 MARS AU 20 AVRIL

Vous devrez remettre à plus tard un voyage qui vous tient à cœur. Amour : vous devez faire comprendre à l'être aimé les sentiments que vous éprouvez. Santé : prenez un peu de recul. Travail : activité financière très intense.

2-6-11-24-25-30

TAUREAU

21 AVRIL AU 20 MAI

Vous serez un peu rebelle cette semaine. Amour : vous avez un grand désir d'indépendance. Santé : partagez vos tâches, vous avez besoin de relaxer. Travail : expliquez-vous franchement avec vos collègues de travail.

4-14-16-20-22-32

GÉMEAUX

21 MAI AU 21 JUIN

Votre situation actuelle est merveilleuse. Amour : la stabilité se fait de plus en plus attendre. Santé : vous trouverez la solution à un petit problème de santé. Travail : succès en affaire.

19-20-22-29-34-39

CANCER

22 JUIN AU 23 JUILLET

Vous rendez les gens heureux. Amour : vous appréciez la façon qu'a votre conjoint de s'exprimer. Santé : amélioration. Travail : vous serez efficace dans votre travail.

10-22-26-30-32-34

LION

24 JUILLET AU 23 AOÛT

On compte sur votre bon jugement pour changer une situation qui vous dérange. Amour : rien de spécial de ce côté. Santé : attention aux excès. Travail : évitez les pièges.

4-7-11-21-25-31

VIERGE

24 AOÛT AU 23 SEPTEMBRE

Les exigences de votre famille risquent de vous troubler. Amour : vous serez en mesure de reprendre le contrôle. Santé : prenez le temps de faire le plein d'énergie. Travail : vous savez comment organiser votre budget.

8-10-11-28-34-39

BALANCE

24 SEPTEMBRE AU 23 OCTOBRE

Vous éprouvez une certaine rancune envers quelqu'un de votre famille. Amour : pensez à vous. Santé : évitez le surmenage. Travail : une offre vous parviendra ; restez vigilant.

3-6-12-24-33-42

SCORPION

24 OCTOBRE AU 22 NOVEMBRE

Vous êtes en mesure de faire valoir vos droits. Amour : vous vivrez des émotions sensationnelles. Santé : essayez de vous détendre. Travail : faites appel à des personnes-ressources.

4-13-19-22-28-37

SAGITTAIRE

23 NOVEMBRE AU 21 DÉCEMBRE

Gardez la maîtrise de vos émotions. Amour : vous faites face à vos engagements. Santé : un peu de stress. Travail : vous savez choisir le temps pour accomplir vos projets.

1-2-17-27-31-37

CAPRICORNE

22 DÉCEMBRE AU 20 JANVIER

Un succès très important est à venir. Amour : vous vivrez des moments exceptionnels. Santé : moral à la hausse. Travail : vous serez très actif sur le plan du travail.

20-21-33-39-40-46

VERSEAU

21 JANVIER AU 19 FÉVRIER

Le cheminement que vous avez choisi vous apporte de grandes satisfactions. Amour : excellente période. Santé : vous arriverez à vos fins avec votre courage et votre détermination.

2-5-10-24-27-31

POISSONS

20 FÉVRIER AU 20 MARS

Vous appréciez les bonnes choses de la vie. Amour : vous êtes heureux et vous assumez vos relations amoureuses. Santé : faites de l'exercice pour vous garder en forme. Travail : on apprécie votre façon de voir les événements.

11-27-30-40-41-42

VOS YEUX

À Noël, plaisir et prudence!



CÉLINE ÉTHIER

Voilà revenu le temps des réjouissances, des rencontres familiales, des cadeaux, de la bonne humeur et... des excès! Les fêtes représentent sûrement l'une des périodes les plus intenses de l'année, ce qui amène son lot de joies, mais aussi son lot de fatigue, n'est-ce pas?

Les occasions de fête sont souvent des moments propices aux accidents, parce que nous sommes moins vigilants, occupés à une foule d'activités. Les yeux sont une partie très fragile de

notre corps, particulièrement parce qu'ils sont très exposés à tout ce que nous faisons. Alors, lorsqu'on fait les choses avec un peu plus de vitesse et d'énervement qu'à l'habitude, il est plus risqué de faire une erreur!

Les objets pointus représentent toujours un grand danger pour les yeux, particulièrement pour ceux des enfants. Que ce soit les ciseaux qui ont servi à emballer les cadeaux de dernière minute ou les ustensiles qu'on a mis trop tôt sur la table, les moindres outils de la vie courante peuvent se transformer en armes dangereuses. Il est tellement facile pour un petit enfant de sai-

sir la fourchette qui attend les convives et de se blesser, ou de blesser d'autres enfants... Pourquoi ne pas attendre que les enfants soient assis et qu'il n'y ait plus de course autour de la table pour mettre les couverts?

Rappelons-nous également qu'il faut se méfier des objets sous pression. Que ce soit le bouchon de la bouteille de mousseux (ou de champagne, qui sait...) qu'on ouvre un peu vite, ou le ballon qui éclate lors d'un jeu de groupe, ces projectiles peuvent causer de réels problèmes. Un bouchon sur un bras, ça pince, mais dans un oeil, cela peut occasionner des problèmes qui dureront toute une vie, comme un décollement de rétine, une cataracte ou du glaucome.

Les yeux sont également sensibles à toutes sortes de produits courants, tels le maquillage et la fumée. Si vous avez décidé de mettre un peu de couleur sur vos yeux et que cela ne vous arrive que quelques fois par année, il y a fort à parier que les produits que vous utiliserez seront périmés. Par exemple, le mascara devrait être changé tous les trois mois, car il est un milieu dont les bactéries raffolent pour se multiplier. Si la dernière fois que vous l'avez utilisé remonte à la Saint-Valentin, mieux vaudrait acheter un nouveau tube...

La fumée est également un irritant de taille pour les yeux. Certaines personnes, pourtant habituées de vivre dans un environnement où la fumée est présente, pourraient éprouver de réels maux dans une salle regroupant plusieurs fumeurs. Mise à part la solution consistant à faire fumer les fumeurs dehors, on peut toujours se débarrasser avec des gouttes rafraîchissantes pour les yeux. Il s'agit de gouttes visqueuses, non médicamenteuses, qui agissent pour isoler l'oeil en le recouvrant d'une mince couche le protégeant de la fumée ou autres irritants. Il ne s'agit pas d'une nouvelle sorte de gouttes, et ceux qui les utilisent à l'occasion savent bien que l'effet est de courte durée...

Une grande prudence est également de mise avec tout ce qui concerne le feu et les combustibles. Encore trop d'accidents se produisent lorsque des combustibles s'enflamment rapidement ou qu'un enfant s'approche trop d'une bougie allumée. Comme les repas des fêtes sont souvent des occasions de manger à la chandelle ou de prendre le temps de déguster une fondue, il convient de redoubler d'attention, particulièrement lorsque de petites mains se promènent dans le paysage.

On ne peut parler de prudence sans dire un mot sur la conduite et l'alcool, n'est-ce pas? Des yeux en bon état sont indispensables à la conduite d'un véhicule automobile. Quand on pense que l'alcool brouille la vision, réduit le champ visuel et augmente énormément le temps de réaction (les fameux réflexes), il n'y a pas beaucoup de chance à prendre!

Je termine ici en souhaitant à tous et chacune un très joyeux Noël et d'heureuses retrouvailles avec tous ceux que vous aimez. Vous pouvez me joindre facilement au 705, boul. d'Iberville à Iberville, 346-7318. ■



Ils sont là toute l'année pour aider les démunis

Thérèse Lasnier, présidente de la conférence Cathédrale de la Saint-Vincent-de-Paul, a profité de la tribune qui lui était offerte à la Cathédrale lors d'une quête spéciale aux profits des démunis pour présenter aux paroissiens son équipe de bénévoles. «Une équipe peu connue, mais présente tout au long de l'année», souligne-t-elle. Bons de nourriture, ouverture de dossiers, participation à la guignolée sont quelques tâches qu'accomplissent ces personnes toute l'année. Dans l'ordre habituel, on reconnaît Philippe Lasnier, Marcel Lasnier, vice-président de la conférence, Murielle Mondor, Nicole Lamoureux, Thérèse Lasnier, présidente, le curé André Foisy et l'ancien président Jean Couture. Son absent les bénévoles Marie-Claude Lasnier, Yves Latour et Murielle Daneau. ■



Ambulance, police, pompiers :	911
Sûreté du Québec (urgences) :	310-4141 (*4141 cellulaire)
Info-Santé :	(450) 349-3000
CLSC-CHSLD Champagnat de la Vallée des Forts :	(450) 358-2572
Croix-Rouge (urgence sinistres) :	1 877 362-2433
La ligne parents :	(514) 288-5555
Info-dépression :	1 800 268-0999
Tel-Jeunes :	(514) 288-2266
Protection de la jeunesse :	1 800 361-5310
Drogue - aide et référence :	1 800 265-2626
Centre de prévention du suicide du Haut-Richelieu :	(450) 348-6300
Coup d'Elle (femmes victimes de violence) :	(450) 346-1645
La Gare (hommes violents) :	(450) 367-9887
Centre de référence du Grand Montréal :	(450) 527-1375
Centre de référence du Centre d'action bénévole de Saint-Jean-sur-Richelieu :	(450) 347-7527

EN CAS D'URGENCE

L'ÉGLISE D'ICI

Peuple de Dieu qui rêve de justice

Dans chacune de nos églises du secteur, ce thème a été développé lors des homélies des dimanches de l'Avant. Un geste significatif a également été posé à la fin de chacune des célébrations.

Au moment du rite d'envoi, on a remis à une personne représentant un organisme qui oeuvre dans le champ de la justice sociale, la première bougie allumée de la traditionnelle couronne de l'Avent. C'est une manière de reconnaître le travail accompli par tous les membres de l'organisme et de souligner le caractère profondément évangélique de leur action. Déjà, par eux, le rêve de justice de Dieu devient un peu plus réalité.

C'est l'action humanitaire de la Saint-Vincent-de-Paul, représentée à Saint-Edmond par MM. André Gaboriau et Jacques Dupuis, et à Saint-Eugène par Mme Claire Ouellet, qui a été soulignée en ce premier dimanche de l'Avent. Au cours de la dernière année, cet organisme:

- a donné 175 000 \$ en bons d'épicerie (2000 dossiers actifs);
- a distribué de la nourriture au 250, rue Mercier, quatre fois par semaine (lundi, mardi, jeudi et vendredi) à des gens de Saint-Jean et de ses environs;
- a parcouru plus de 700 km par semaine pour recueillir de la nourriture donnée par différents magasins de Saint-Jean;
- a donné des surplus de nourriture à d'autres organismes comme Le Bon Samaritain d'Iberville, la SVP de l'Acadie, Saint-Blaise et Resto-Pop de Saint-Eugène.

Au mois de décembre l'an dernier, différents clubs sociaux ont remis, sur les recommandations de la Saint-Vincent-de-Paul, 20 000 \$ de paniers de Noël et ils s'apprêtent à en faire autant et même plus cette année.

Saviez-vous que 433 nouvelles personnes se sont inscrites au Centre de distribution alimentaire au cours de la dernière année? C'est le signe qu'au lieu de diminuer, la pauvreté augmente dans notre milieu.

À la Cathédrale, on a souligné le travail accompli par le Centre de partage communautaire johannais situé au 280, rue Mercier, et représenté par Soeur Irma Morneau. Ce centre est un comptoir familial qui poursuit son action humanitaire et sociale par la récupération. On peut s'y procurer des vêtements, des chaussures, de la literie, des articles ménagers, des livres, des petits meubles, des accessoires électriques, des jouets, des bijoux, des radios, des accessoires de couture, des articles de sport, de la vaisselle, etc.

À Saint-Blaise, c'est la Friperie, située dans les locaux du presbytère qui a retenu notre attention. Cette dernière offre un grand choix de vêtements et de chaussures pour toute la famille, à des coûts très bas. C'est Mme Véronique Brault, qui est venue chercher la bougie, au nom des autres membres de l'organisme.

Ce travail immense qui est accompli dans ces trois organismes est possible grâce à l'implication de centaines de bénévoles pour qui, aimer son prochain veut dire quelque chose.

La couronne de l'Avent va donc être dépouillée de ses quatre bougies, dimanche après dimanche, pour signifier que le rêve de justice de Dieu, célébré dans l'Eucharistie, n'est pas fait pour être conservé mais plutôt pour être partagé et réalisé dans le monde.

Suzanne Grégoire, coordonnatrice,

du secteur de la Cathédrale

(paroisses Cathédrale, Saint-Edmond, Saint-Eugène et Saint-Blaise) ■

Horaire des messes de Noël dans les paroisses de la région

Notre-Dame-Auxiliatrice

Lundi 24 décembre à 19 heures
Mardi 25 décembre à 10h30

Notre-Dame-du-Mont-Carmel

Lundi 24 décembre à 20 heures
Mardi 25 décembre à 10h30

Saint-Coeur (Iberville)

Lundi 24 décembre à 19 heures, 21h30
Mardi 25 décembre à 10 heures

Saint-Athanase (Iberville)

Lundi 24 décembre à 19 heures et minuit
Mardi 25 décembre à 10 heures

Saint-Bernard

Lundi 24 décembre à 18 heures et 22 heures

Saint-Blaise

Lundi 24 décembre à minuit
Mardi 25 décembre à 11 heures

Saint-Edmond

Lundi 24 décembre à 19 heures, 20h30 et 22 heures
Mardi 25 décembre à 9 heures

Saint-Eugène

Lundi 24 décembre à 20 heures et 22 heures
Mardi 25 décembre à 9h30

Saint-Gérard-Majella

Lundi 24 décembre à 21 heures et minuit
Mardi 25 décembre à 9 heures

Saint-Grégoire

Lundi 24 décembre à 19h30 et 23 heures
Mardi 25 décembre à 9h30

Saint-Jean-l'Évangéliste (Cathédrale)

Lundi 24 décembre à 18h30, 20 heures, 22 heures et minuit
Mardi 25 décembre à 11 heures (pas de messe à 16h30)

Saint-Luc

Lundi 24 décembre à 19h30, 21 heures, 22h30 et minuit
Mardi 25 décembre à 10h30

Jean XXIII

Lundi 24 décembre à 20 heures et 22 heures
Mardi 25 décembre à 9 heures

Sainte-Marguerite-de-Blairfindie

Lundi 24 décembre à 18h30, 22 heures et minuit
Mardi 25 décembre

à 10h30

Sainte-Marie-de-la-Visitation (à l'école Marie-Derome)

Lundi 24 décembre à 19 heures
Mardi 25 décembre à 10h30

Saint-Noël-Chabanel (Iberville)

Lundi 24 décembre à 16h30, 19 heures et 22 heures
Mardi 25 décembre à 11 heures

Saint-Paul

Lundi 24 décembre à 20 heures et minuit

Sainte-Thérèse-sur-Richelieu

Lundi 24 décembre à 21 heures
Mardi 25 décembre à 9 heures

Saint Thomas More (à l'église Saint James)

Lundi 24 décembre à 21h30
Mardi 25 décembre à 11 heures

Saint-Valentin

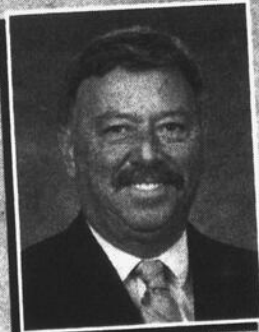
Lundi 24 décembre à 22 heures
Mardi 25 décembre à 10h30 ■

Joyeuses Fêtes!

Que ce joyeux Temps des Fêtes vous apporte joie, santé et prospérité.

Meilleurs vœux à tous nos aînés!

Résidence Monseigneur Forget



M. Bruno Prairie
Président-fondateur

Une équipe chaleureuse, active depuis bientôt 10 ans en résidence qui vous accueille dans un environnement où il fait bon vivre.

Un CHOIX certain de première classe.

- Au cœur du centre-ville
- Accès à la Cathédrale
- Animation
- Ascenseurs
- Salle de bains privée
- Système d'intercom
- Buanderie
- Entretien ménager
- Visites médicales
- Menus variés

Chambres à partir de 700\$

**222, rue Jacques-Cartier Nord
Saint-Jean-sur-Richelieu
358-2090**

LES DROGUES
La dépendance

Certains d'entre nous consommaient pour le plaisir, d'autres pour étouffer les émotions et les sentiments qu'ils vivaient. D'autres encore, qui souffraient d'une maladie physique ou mentale, ont développé une dépendance à l'égard des médicaments prescrits au cours de leur maladie.

Certains d'entre nous consommaient de temps en temps pour faire comme les autres et se sont aperçus ensuite qu'ils n'étaient plus capables de s'arrêter. Nous sommes nombreux à avoir tenté de surmonter notre dépendance et à avoir connu parfois un soulagement temporaire mais nous retombions habituellement dans une dépendance encore plus grande qu'avant.

La dépendance est une maladie continue et progressive. Et, pour nous, l'issue est toujours la même: la prison, l'hôpital ou la morgue. Si vous n'avez plus de maîtrise sur votre vie et vous voulez vivre sans être obligé d'avoir recours à la drogue, nous avons trouvé une façon de le faire.

Narcotiques Anonymes 1-800-879-0333, dimanche, 819, 2^e rue, Iberville à 20 heures; mercredi, 30, rue Mongeau à 20 heures à la maison blanche de Chambly; lundi, 56, rue Martel, Chambly à 19h30 groupe d'étape; vendredi, 850, rue Saint-Jacques à Saint-Jean à 20 heures. <http://www.dsUPER.net/~naquebec/>; <http://www.aei.ca/~cslrsna/>; <http://www.na.org/> ■

OUTREMANGEURS ANONYMES
J'ai tout essayé!

Si je mange trop, je suis parmi les gloutons. Si mon poids est excessif, je n'ai pas de succès auprès de l'autre sexe. La culpabilité s'ajoutant à la culpabilité, la nouvelle à l'ancienne, j'essayais de me réformer. J'ai suivi des régimes et perdu du poids: quelle fière allure j'avais alors! Mais pour combien de temps? Et, au fond de moi, est-ce que je m'aimais vraiment un peu plus?

J'ai tout essayé, mais ce n'est que chez les Outremangeurs Anonymes que j'ai senti qu'on m'acceptait pour ce que j'étais plutôt que pour ce que j'allais devenir. C'est seulement avec les O.A. aussi que j'ai compris que je n'avais pas à avoir honte de mon problème. Et seuls les O.A. m'ont permis de perdre du poids sans le reprendre. Tout cela s'est fait sans culpabilité, sans honte et sans haine contre moi-même.

Pensée du jour: Je ne laisse personne - y compris moi-même - m'inculquer la honte qui m'amènerait à changer en moi des choses que je voudrais modifier. Je demande à Dieu de me délivrer de la culpabilité et du mépris de moi-même pour m'accepter et m'aimer exactement comme je suis. C'est le bon premier pas vers un début d'évolution.

Pierre 450-346-7836, Intergroupe 514-490-1939. ■

Clinique du

André Rivard Docteur

Traitement des varices et de la couperose

Examen veineux par "DOPPLER"

Traitement d'obésité

Amalgissement et maintien du poids santé

Médecin omnipraticien membre de la société canadienne de phlébologie

sur rendez-vous

348-7744 315, rue MacDonald, local 106 Saint-Jean-sur-Richelieu

228826-1049

Pendant le grand solde des fêtes chez vos concessionnaires Chrysler, Dodge et Jeep.

Vos souhaits
deviennent réalité.

Pour un temps limité, que vous choisissiez d'acheter ou de louer, vous pouvez profiter de l'une de ces offres exceptionnelles :



Nous payons la **TPS** pour vous
et nous vous offrons **500 \$** de rabais à l'achat
sur les modèles 2002[†]

ou
choisissez



0% de financement à l'achat et
ne payez rien avant 90 jours^{††}

ou
choisissez



O\$ comptant et 0\$ de dépôt de sécurité et nous payons la première mensualité à la location*.

Que vous choisissiez l'achat ou la location, tous nos véhicules Chrysler, Dodge et Jeep 2002 bénéficient de:



5 100

la garantie de 5 ans/100 000 km** sur le groupe motopropulseur et de l'assistance routière de 5 ans/100 000 km**.

Faites vite votre choix d'ici le 31 décembre.



BERLINE CHRYSLER SEBRING 2002



DODGE CARAVAN 2002



JEEP GRAND CHEROKEE 2002



DODGE DAKOTA 2002

CHRYSLER

DODGE

Jeep

daimlerchrysler.ca



Fiers commanditaires
de l'équipe olympique
canadienne 2002

Seulement chez votre concessionnaire Chrysler • Dodge • Jeep_{MD}

Association publicitaire des concessionnaires Chrysler • Dodge • Jeep[®] du Québec

DIPLOMES

Rabais
jusqu'à 100%



1998, 1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2027, 2028, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2039, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2057, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063, 2064, 2065, 2066, 2067, 2068, 2069, 2070, 2071, 2072, 2073, 2074, 2075, 2076, 2077, 2078, 2079, 2080, 2081, 2082, 2083, 2084, 2085, 2086, 2087, 2088, 2089, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2095, 2096, 2097, 2098, 2099, 2100, 2101, 2102, 2103, 2104, 2105, 2106, 2107, 2108, 2109, 2110, 2111, 2112, 2113, 2114, 2115, 2116, 2117, 2118, 2119, 2120, 2121, 2122, 2123, 2124, 2125, 2126, 2127, 2128, 2129, 2130, 2131, 2132, 2133, 2134, 2135, 2136, 2137, 2138, 2139, 2140, 2141, 2142, 2143, 2144, 2145, 2146, 2147, 2148, 2149, 2150, 2151, 2152, 2153, 2154, 2155, 2156, 2157, 2158, 2159, 2160, 2161, 2162, 2163, 2164, 2165, 2166, 2167, 2168, 2169, 2170, 2171, 2172, 2173, 2174, 2175, 2176, 2177, 2178, 2179, 2180, 2181, 2182, 2183, 2184, 2185, 2186, 2187, 2188, 2189, 2190, 2191, 2192, 2193, 2194, 2195, 2196, 2197, 2198, 2199, 2200, 2201, 2202, 2203, 2204, 2205, 2206, 2207, 2208, 2209, 2210, 2211, 2212, 2213, 2214, 2215, 2216, 2217, 2218, 2219, 2220, 2221, 2222, 2223, 2224, 2225, 2226, 2227, 2228, 2229, 2230, 2231, 2232, 2233, 2234, 2235, 2236, 2237, 2238, 2239, 2240, 2241, 2242, 2243, 2244, 2245, 2246, 2247, 2248, 2249, 2250, 2251, 2252, 2253, 2254, 2255, 2256, 2257, 2258, 2259, 2260, 2261, 2262, 2263, 2264, 2265, 2266, 2267, 2268, 2269, 2270, 2271, 2272, 2273, 2274, 2275, 2276, 2277, 2278, 2279, 2280, 2281, 2282, 2283, 2284, 2285, 2286, 2287, 2288, 2289, 2290, 2291, 2292, 2293, 2294, 2295, 2296, 2297, 2298, 2299, 2300, 2301, 2302, 2303, 2304, 2305, 2306, 2307, 2308, 2309, 2310, 2311, 2312, 2313, 2314, 2315, 2316, 2317, 2318, 2319, 2320, 2321, 2322, 2323, 2324, 2325, 2326, 2327, 2328, 2329, 2330, 2331, 2332, 2333, 2334, 2335, 2336, 2337, 2338, 2339, 2340, 2341, 2342, 2343, 2344, 2345, 2346, 2347, 2348, 2349, 2350, 2351, 2352, 2353, 2354, 2355, 2356, 2357, 2358, 2359, 2360, 2361, 2362, 2363, 2364, 2365, 2366, 2367, 2368, 2369, 2370, 2371, 2372, 2373, 2374, 2375, 2376, 2377, 2378, 2379, 2380, 2381, 2382, 2383, 2384, 2385, 2386, 2387, 2388, 2389, 2390, 2391, 2392, 2393, 2394, 2395, 2396, 2397, 2398, 2399, 2400, 2401, 2402, 2403, 2404, 2405, 2406, 2407, 2408, 2409, 2410, 2411, 2412, 2413, 2414, 2415, 2416, 2417, 2418, 2419, 2420, 2421, 2422, 2423, 2424, 2425, 2426, 2427, 2428, 2429, 2430, 2431, 2432, 2433, 2434, 2435, 2436, 2437, 2438, 2439, 2440, 2441, 2442, 2443, 2444, 2445, 2446, 2447, 2448, 2449, 2450, 2451, 2452, 2453, 2454, 2455, 2456, 2457, 2458, 2459, 2460, 2461, 2462, 2463, 2464, 2465, 2466, 2467, 2468, 2469, 2470, 2471, 2472, 2473, 2474, 2475, 2476, 2477, 2478, 2479, 2480, 2481, 2482, 2483, 2484, 2485, 2486, 2487, 2488, 2489, 2490, 2491, 2492, 2493, 2494, 2495, 2496, 2497, 2498, 2499, 2500, 2501, 2502, 2503, 2504, 2505, 2506, 2507, 2508, 2509, 2510, 2511, 2512, 2513, 2514, 2515, 2516, 2517, 2518, 2519, 2520, 2521, 2522, 2523, 2524, 2525, 2526, 2527, 2528, 2529, 2530, 2531, 2532, 2533, 2534, 2535, 2536, 2537, 2538, 2539, 2540, 2541, 2542, 2543, 2544, 2545, 2546, 2547, 2548, 2549, 2550, 2551, 2552, 2553, 2554, 2555, 2556, 2557, 2558, 2559, 2560, 2561, 2562, 2563, 2564, 2565, 2566, 2567, 2568, 2569, 2570, 2571, 2572, 2573, 2574, 2575, 2576, 2577, 2578, 2579, 2580, 2581, 2582, 2583, 2584, 2585, 2586, 2587, 2588, 2589, 2590, 2591, 2592, 2593, 2594, 2595, 2596, 2597, 2598, 2599, 2600, 2601, 2602, 2603, 2604, 2605, 2606, 2607, 2608, 2609, 2610, 2611, 2612, 2613, 2614, 2615, 2616, 2617, 2618, 2619, 2620, 2621, 2622, 2623, 2624, 2625, 2626, 2627, 2628, 2629, 2630, 2631, 2632, 2633, 2634, 2635, 2636, 2637, 2638, 2639, 2640, 2641, 2642, 2643, 2644, 2645, 2646, 2647, 2648, 2649, 2650, 2651, 2652, 2653, 2654, 2655, 2656, 2657, 2658, 2659, 2660, 2661, 2662, 2663, 2664, 2665, 2666, 2667, 2668, 2669, 2670, 2671, 2672, 2673, 2674, 2675, 2676, 2677, 2678, 2679, 26

1998, 1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2027, 2028, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2039, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2057, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063, 2064, 2065, 2066, 2067, 2068, 2069, 2070, 2071, 2072, 2073, 2074, 2075, 2076, 2077, 2078, 2079, 2080, 2081, 2082, 2083, 2084, 2085, 2086, 2087, 2088, 2089, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2095, 2096, 2097, 2098, 2099, 2100, 2101, 2102, 2103, 2104, 2105, 2106, 2107, 2108, 2109, 2110, 2111, 2112, 2113, 2114, 2115, 2116, 2117, 2118, 2119, 2120, 2121, 2122, 2123, 2124, 2125, 2126, 2127, 2128, 2129, 2130, 2131, 2132, 2133, 2134, 2135, 2136, 2137, 2138, 2139, 2140, 2141, 2142, 2143, 2144, 2145, 2146, 2147, 2148, 2149, 2150, 2151, 2152, 2153, 2154, 2155, 2156, 2157, 2158, 2159, 2160, 2161, 2162, 2163, 2164, 2165, 2166, 2167, 2168, 2169, 2170, 2171, 2172, 2173, 2174, 2175, 2176, 2177, 2178, 2179, 2180, 2181, 2182, 2183, 2184, 2185, 2186, 2187, 2188, 2189, 2190, 2191, 2192, 2193, 2194, 2195, 2196, 2197, 2198, 2199, 2200, 2201, 2202, 2203, 2204, 2205, 2206, 2207, 2208, 2209, 2210, 2211, 2212, 2213, 2214, 2215, 2216, 2217, 2218, 2219, 2220, 2221, 2222, 2223, 2224, 2225, 2226, 2227, 2228, 2229, 2230, 2231, 2232, 2233, 2234, 2235, 2236, 2237, 2238, 2239, 2240, 2241, 2242, 2243, 2244, 2245, 2246, 2247, 2248, 2249, 2250, 2251, 2252, 2253, 2254, 2255, 2256, 2257, 2258, 2259, 2260, 2261, 2262, 2263, 2264, 2265, 2266, 2267, 2268, 2269, 2270, 2271, 2272, 2273, 2274, 2275, 2276, 2277, 2278, 2279, 2280, 2281, 2282, 2283, 2284, 2285, 2286, 2287, 2288, 2289, 2290, 2291, 2292, 2293, 2294, 2295, 2296, 2297, 2298, 2299, 2300, 2301, 2302, 2303, 2304, 2305, 2306, 2307, 2308, 2309, 2310, 2311, 2312, 2313, 2314, 2315, 2316, 2317, 2318, 2319, 2320, 2321, 2322, 2323, 2324, 2325, 2326, 2327, 2328, 2329, 2330, 2331, 2332, 2333, 2334, 2335, 2336, 2337, 2338, 2339, 2340, 2341, 2342, 2343, 2344, 2345, 2346, 2347, 2348, 2349, 2350, 2351, 2352, 2353, 2354, 2355, 2356, 2357, 2358, 2359, 2360, 2361, 2362, 2363, 2364, 2365, 2366, 2367, 2368, 2369, 2370, 2371, 2372, 2373, 2374, 2375, 2376, 2377, 2378, 2379, 2380, 2381, 2382, 2383, 2384, 2385, 2386, 2387, 2388, 2389, 2390, 2391, 2392, 2393, 2394, 2395, 2396, 2397, 2398, 2399, 2400, 2401, 2402, 2403, 2404, 2405, 2406, 2407, 2408, 2409, 2410, 2411, 2412, 2413, 2414, 2415, 2416, 2417, 2418, 2419, 2420, 2421, 2422, 2423, 2424, 2425, 2426, 2427, 2428, 2429, 2430, 2431, 2432, 2433, 2434, 2435, 2436, 2437, 2438, 2439, 2440, 2441, 2442, 2443, 2444, 2445, 2446, 2447, 2448, 2449, 2450, 2451, 2452, 2453, 2454, 2455, 2456, 2457, 2458, 2459, 2460, 2461, 2462, 2463, 2464, 2465, 2466, 2467, 2468, 2469, 2470, 2471, 2472, 2473, 2474, 2475, 2476, 2477, 2478, 2479, 2480, 2481, 2482, 2483, 2484, 2485, 2486, 2487, 2488, 2489, 2490, 2491, 2492, 2493, 2494, 2495, 2496, 2497, 2498, 2499, 2500, 2501, 2502, 2503, 2504, 2505, 2506, 2507, 2508, 2509, 2510, 2511, 2512, 2513, 2514, 2515, 2516, 2517, 2518, 2519, 2520, 2521, 2522, 2523, 2524, 2525, 2526, 2527, 2528, 2529, 2530, 2531, 2532, 2533, 2534, 2535, 2536, 2537, 2538, 2539, 2540, 2541, 2542, 2543, 2544, 2545, 2546, 2547, 2548, 2549, 2550, 2551, 2552, 2553, 2554, 2555, 2556, 2557, 2558, 2559, 2560, 2561, 2562, 2563, 2564, 2565, 2566, 2567, 2568, 2569, 2570, 2571, 2572, 2573, 2574, 2575, 2576, 2577, 2578, 2579, 2580, 2581, 2582, 2583, 2584, 2585, 2586, 2587, 2588, 2589, 2590, 2591, 2592, 2593, 2594, 2595, 2596, 2597, 2598, 2599, 2600, 2601, 2602, 2603, 2604, 2605, 2606, 2607, 2608, 2609, 2610, 2611, 2612, 2613, 2614, 2615, 2616, 2617, 2618, 2619, 2620, 2621, 2622, 2623, 2624, 2625, 2626, 2627, 2628, 2629, 2630, 2631, 2632, 2633, 2634, 2635, 2636, 2637, 2638, 2639, 2640, 2641, 2642, 2643, 2644, 2645, 2646, 2647, 2648, 2649, 2650, 2651, 2652, 2653, 2654, 2655, 2656, 2657, 2658, 2659, 2660, 2661, 2662, 2663, 2664, 2665, 2666, 2667, 2668, 2669, 2670, 2671, 2672, 2673, 2674, 2675, 2676, 2677, 2678, 2679, 26