

MARIE-PIER GAGNON  
marie-pier.gagnon@canadafrancais.com

**F**ermée depuis août dernier, la bibliothèque municipale de Saint-Luc sera de nouveau accessible à la population à compter de jeudi. Ceux qui s'y rendront dans les jours qui viennent risquent d'avoir un choc en découvrant les nouvelles installations qui ont nécessité des investissements de l'ordre de 2,4 M\$.

Profitant maintenant de la totalité des locaux autrefois occupés par l'ancien hôtel de ville de Saint-Luc, la bibliothèque couvrira une superficie de plus de 2000 mètres carrés, ce qui lui permettra de desservir un bassin de population de 30 000 habitants. Plusieurs nouveautés seront évidemment offertes aux amateurs de la lecture, tant du côté des enfants que des adultes.

Page C-2

## Saint-Luc retrouve sa bibliothèque

### MUSIQUE



Alex Cattaneo  
surprend à nouveau

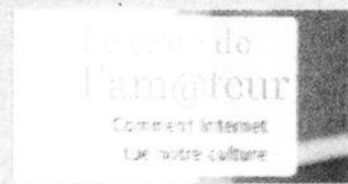
Page C-9



Les eaux troubles  
du terrorisme

Page C-10

### LECTURE



La tour de Babel  
des temps modernes

Page C-10



Ainsi va la vie  
à Shenyang!

Page C-20

### SOMMAIRE

|                     |      |
|---------------------|------|
| Dans votre assiette | C-18 |
| Horoscope           | C-22 |
| Automobile          | C-19 |
| Trésors de famille  | C-23 |
| Jeux                | C-16 |
| Nos aînés           | C-19 |

## 4 À 7 HAPPY HOUR, TOUS LES JOURS



232 rue Richelieu, Saint-Jean-sur-Richelieu  
t. : 450 347 2232

# La bibliothèque Saint-Luc ouvre demain!

MARIE-PIER  
GAGNON

marie-pier.gagnon@canadafrancais.com

**L**es rénovations sont maintenant terminées à la bibliothèque Saint-Luc. L'établissement, qui a plus que triplé sa superficie, aura coûté 2,4 M\$ et nécessité huit mois de travaux. Du 19 au 22 mars, le Service des loisirs et bibliothèques convie la population à une série d'activités gratuites afin de faire découvrir les nouveaux locaux.

Entreprises au mois d'août 2008, les rénovations ont été réalisées par l'entrepreneur Axim Construction de Saint-Jean-sur-Richelieu, alors que les plans ont été dessinés par l'architecte Jean-François Lavoie, de la firme Vincent Leclerc et Associés. Bénéficiant maintenant de la totalité des locaux autrefois occupés par l'hôtel de ville ainsi que d'une annexe vitrée, faisant passer de 650 mètres carrés à 2004 mètres carrés la surface de l'établissement, l'endroit peut desservir une population de 30 000 habitants. Grâce à ces améliorations, les usagers auront droit à de plus grands espaces, à différentes sections thématiques en plus d'un service personnalisé mis au goût du jour.

## SALLES THÉMATIQUES

L'emplacement de l'ancienne bibliothèque est maintenant presque entièrement occupé par le coin des enfants où plusieurs petits fauteuils beiges et verts prennent place

ainsi que quatre tables rondes. Des créations de la compagnie de décoration Promoval représentant de la verdure et des insectes égayeront le décor déjà très coloré de l'endroit. Finalement, une petite section est également réservée aux parents afin que ceux-ci puissent surveiller leurs enfants tout en feuilletant livres et revues.

Dans le cadre des activités gratuites offertes par le Service des loisirs et bibliothèques, Sylvie Sauvée-Cliche sera présente à l'agora des enfants afin de raconter des histoires les 21 et 22 mars dès midi tout comme une maquilleuse.

Le Salon Rouge, qui se situe à l'emplacement de l'ancien bureau du maire, compte également parmi les autres nouveautés de la bibliothèque. On y retrouve une télévision à écran plat diffusant des nouvelles ininterrompues, une machine à café ainsi que plusieurs fauteuils beiges à l'apparence de cuir et tables hautes en plus d'une section de magazines d'actualité ainsi que de journaux. Le Salon Rouge est également un lieu de diffusion de la culture où seront présentées diverses expositions d'artistes régionaux. Le premier vernissage aura d'ailleurs lieu le 19 mars et soulignera le travail du photographe Luc Lepage.

Le nouvel établissement accueille également l'Espace culture!, une salle pouvant contenir 100 personnes lors d'événements aussi variés que des cafés-concerts ou conférences et événements privés en tout genre. Une petite scène surélevée ainsi qu'un système de



La nouvelle bibliothèque Saint-Luc se veut un endroit propice à l'accueil des familles du secteur Saint-Luc. Autant les enfants que les adultes y trouveront de quoi satisfaire leurs désirs.

sonorisation et de lumière y ont été installés. La salle compte également une petite cuisinette ainsi qu'une loge. Des activités y seront tenues dès ce vendredi, à 14h30, avec la

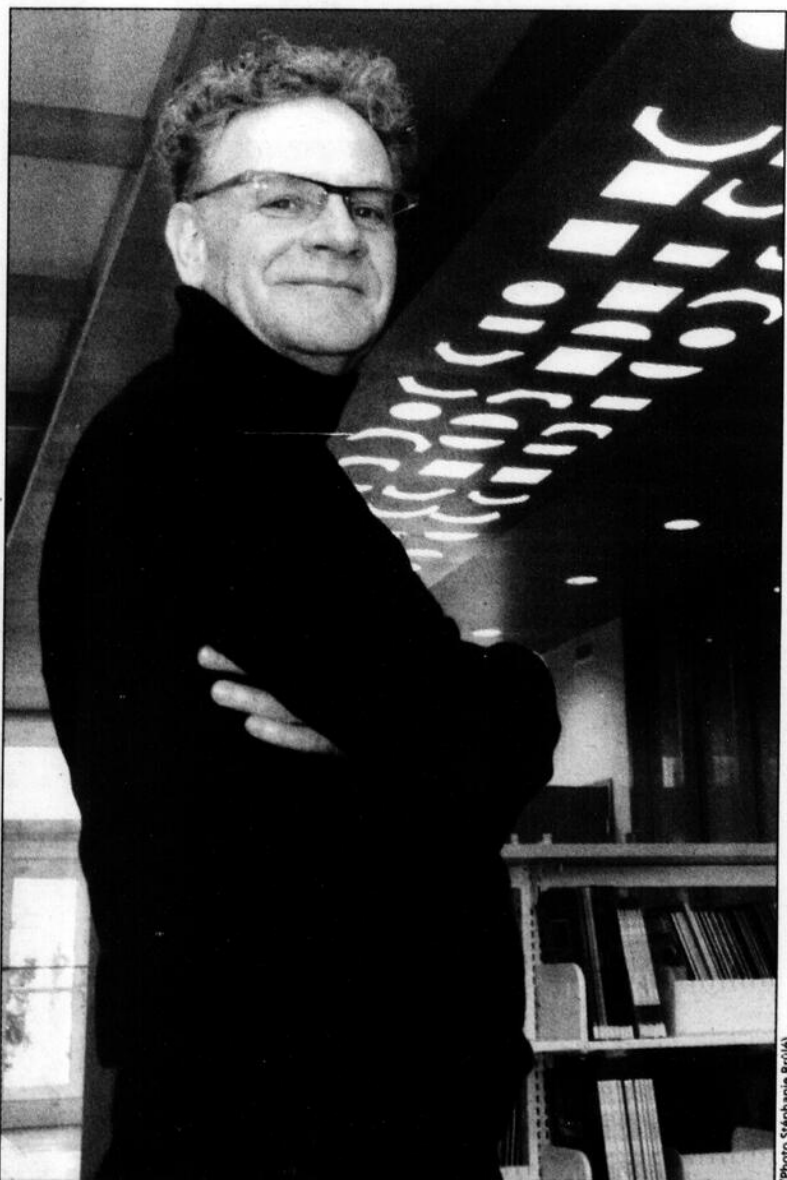
visite de la comédienne Béatrice Picard qui parlera de lecture, mais également de l'art de vieillir en beauté. Un conte morbide s'adressant aux enfants de 12 ans et plus y

sera également présenté dès 19 heures. Finalement, le duo de harpes Robin Grenon et Gisèle Guibord seront les premiers artistes à offrir un café-concert à cet endroit le 22 mars à 11 heures.

## SERVICE PERSONNALISÉ

Il n'y a pas que les locaux de la bibliothèque qui ont été améliorés. Le service offert aux utilisateurs propose certaines nouveautés. La première consiste en un service de réservation libre-accès où l'utilisateur récupère par lui-même un document après avoir reçu un appel du personnel de l'établissement confirmant la disponibilité de la demande. De plus, un comptoir de prêts libres-services procurera plus d'intimité aux utilisateurs qui en ressentent le besoin tout en améliorant la rapidité du service lors des heures de pointe. Ces mesures visent entre autres à procurer plus d'autonomie à la clientèle.

Fier des nouveautés offertes par la bibliothèque, le maire Gilles Dolbec affirme que «cette institution deviendra un carrefour familial et un lieu de convergence culturelle à Saint-Jean-sur-Richelieu pour toute la population johannaise». D'ailleurs, un concours ouvert à tous et visant à déterminer le coup de cœur des usagers, est organisé tout au long des festivités et permettra à une personne de remporter un bibliocadeau de 500\$. Pour connaître tous les détails de la programmation, rendez-vous au [www.ville.st-jean-sur-richelieu.qc.ca](http://www.ville.st-jean-sur-richelieu.qc.ca)



Sur la photo, Gilbert Poissant pose à côté de son oeuvre.

## Impossible de ne pas remarquer la «voûte céleste» de Gilbert Poissant

**A**u moment de franchir les portes des nouvelles installations de la bibliothèque Saint-Luc, les utilisateurs passeront sous une «voûte céleste», réalisation de l'artiste natif d'Iberville, Gilbert Poissant. Intitulée *L'envers de mes lunes*, la structure est synonyme de transformation et de connaissance.

«Je voulais que mon oeuvre ait un aspect très contemporain», explique Gilbert Poissant au sujet du choix des matériaux de fabrication de *L'envers de mes lunes*, soit l'aluminium et l'acrylique. «D'ailleurs, l'oeuvre a été conçue pour être dans ces matériaux-là», mentionne-t-il en précisant que tous les moindres détails ont été étudiés au peigne fin. «Tu ne peux pas t'embarquer dans un projet comme ça sans tout prévoir», ajoute M. Poissant en faisant référence aux sommes d'argent en jeu et aux contraintes architecturales à respecter pour que l'oeuvre fasse partie intégrante du décor.

Ainsi, la couleur de l'aluminium rappelle la céramique des murs de la nouvelle annexe tout en contrastant avec le plafond de couleur bois. D'ailleurs, en raison de son emplacement peu conventionnel, l'oeuvre

sert également de luminaire grâce à la diffusion de la lumière produite par deux tubes fluorescents au travers de formes représentant les différentes phases du cycle lunaire et dessinées dans l'acrylique.

## SYMBOLIQUE

Habitué de trouver des concepts originaux pour des établissements publics, M. Poissant a choisi le cycle lunaire lors de la conception du projet de la bibliothèque Saint-Luc afin de mettre en relief les thèmes de la transformation et de la connaissance, la lune en étant le symbole. De plus, l'emplacement en hauteur de l'oeuvre ayant été déterminé par le comité de sélection et l'architecte, Gilbert Poissant n'a eu d'autre choix que de choisir un thème y faisant référence. «Quand tu regardes en haut, qu'est-ce que tu vois? C'est la lumière, c'est le ciel», explique-t-il.

Ainsi, les gens qui prendront le temps de relever la tête à leur arrivée dans la bibliothèque apercevront des dizaines de formes, certaines rondes, certaines ayant des angles, bref, des représentations de la lune. «C'est une interprétation libre et un peu jazzy. J'ai aussi inversé la séquence», précise l'artiste. M.

Poissant a également ajouté des carrés, forme récurrente dans ses réalisations précédentes, mais également symbole de rationalité. «C'est la recherche de l'équilibre entre la lune qui représente l'émotivité et le carré qui correspond à la rationalité», explique le céramiste de profession.

Gilbert Poissant est un artiste muraliste, c'est-à-dire qu'il conçoit principalement des structures s'intégrant aux murs des bâtiments. Depuis le début de sa carrière, il y a maintenant 30 ans, l'artiste a réalisé quelque 30 oeuvres pour des lieux publics tels que des établissements d'enseignement supérieur, des hôpitaux et des postes de police. Il a également reçu 15 bourses soulignant la qualité de son travail ou encore lui permettant de voyager et d'exposer ses oeuvres sur d'autres continents. À cet effet, il s'est entre autres rendu en Chine et au Venezuela en plus de visiter quelques villes du Canada.

Malgré son parcours bien rempli et ses origines, Gilbert Poissant présente pour la première fois une de ses oeuvres dans la région. Était-ce son plus grand défi? «Le plus grand défi, c'est toujours la suivante», de conclure l'artiste.

PARTIE HORS CONCOURS DE LA CLIC

# Les Appendices font un malheur!

MARIE-PIER GAGNON

marie-pier.gagnon@canadafrancais.com

**D**e retour à Saint-Jean-sur-Richelieu dans le cadre d'une partie hors concours de la CLIC, les Appendices ont véritablement conquis le public qui s'était déplacé en grand nombre pour revoir ses anciens joueurs vedettes sur les planches de la Coopérative Art[o]. Avec le succès de leur émission éponyme diffusée à Télé-Québec, le quintette d'humoristes est sur la bonne voie pour devenir aussi célèbre dans toute la province.

Depuis le 6 janvier dernier, les Appendices présentent sur les ondes de Télé-Québec une émission simplement nommée *Les Appendices*. Ainsi, formé de Dave Bélisle, Jean-François Chagnon, Julien Corriveau, Dominic Montplaisir et Jean-François Provençal, le quintette d'humoristes johannais propose chaque semaine une vingtaine de sketches tout droit sortis de leur imagination.

Leur humour, qualifié d'absurde et de britannique, est un mélange d'influences diverses passant de l'émission *Les Simpsons* aux Frères Cohen, auteurs du récent film *Burn after reading* mettant en vedette Brad Pitt et George Clooney, mais également à Woody Allen à qui d'ailleurs Jean-François Chagnon

ressemble avec ses lunettes noires à monture épaisses. Bref, un mélange d'humour peu commun dans le milieu québécois.

Les critiques se montrent d'ailleurs tous très positifs envers l'émission des jeunes humoristes dont le concept vise à recréer l'écoute d'un DVD où les commentaires du réalisateur, bloopers et scènes coupées se mêlent au produit fini. «De l'humour qui surprend, qu'on ne voit pas venir, et qui diffère du comique *Juste pour rire*», écrivait Richard Therrien dans le quotidien *Le Soleil* en décembre dernier. Ainsi, malgré des cotes d'écoute respectables et des critiques favorables, les membres du groupe ne sont pas encore en mesure de confirmer le retour de leur émission l'an prochain. «On devrait le savoir dans deux semaines», mentionne Julien Corriveau.

## RENCONTRES IMPORTANTES

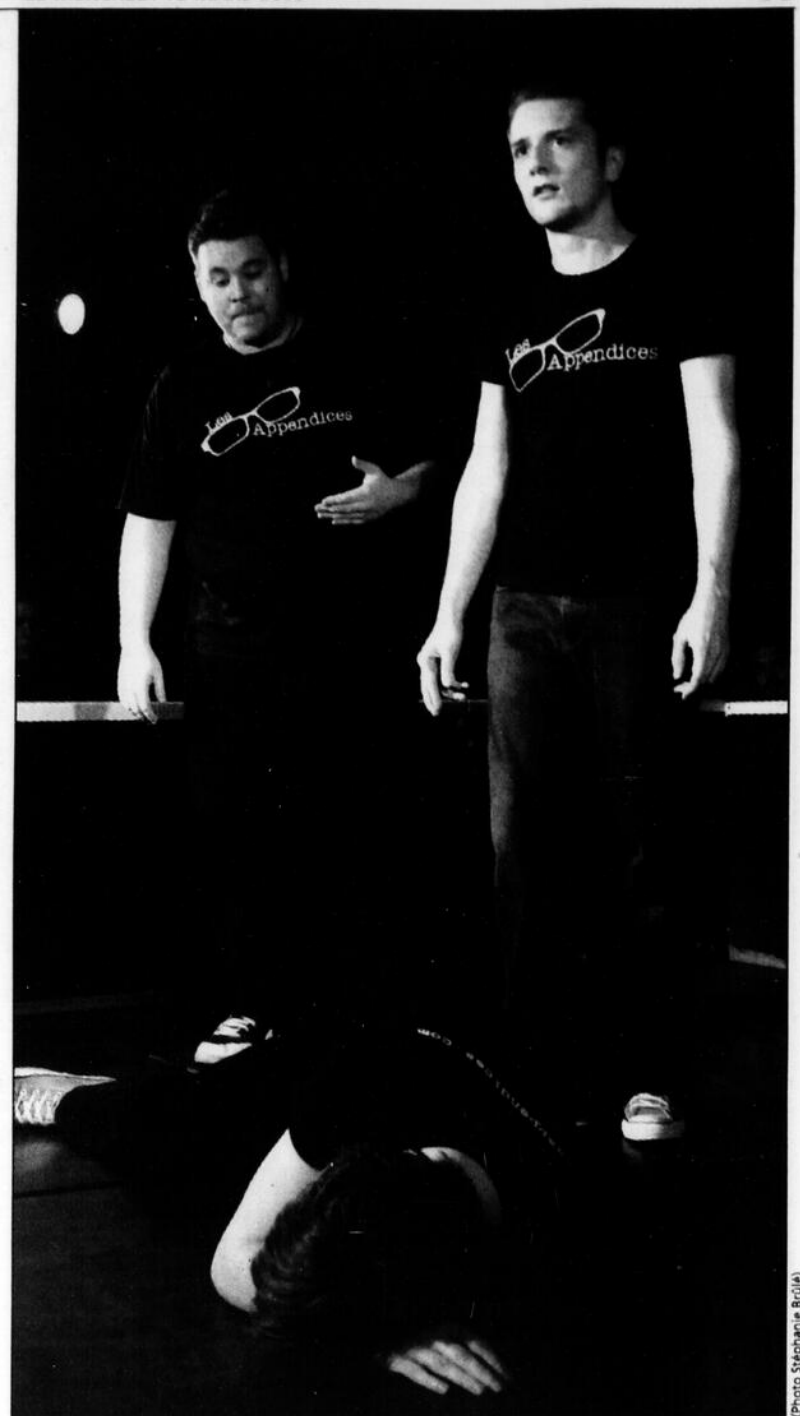
Même s'ils en sont encore à faire leurs premiers pas dans l'industrie de l'humour, les Appendices peuvent se vanter d'avoir déjà des alliés de taille dans le milieu. Ainsi, c'est en jouant contre le comédien et joueur de la Ligue nationale d'improvisation, Réal Bossé, lors d'une partie spéciale de la CLIC à Saint-Jean-sur-Richelieu que les Appendices ont réussi à mettre le comédien de leur côté, ce dernier ayant par la suite suggéré leur nom à l'équipe de scripteurs de l'émission *Le Sketch show* au réseau TVA. De là, les Appendices

ont fait la connaissance du réalisateur Gilbert Dumas qui aujourd'hui travaille avec eux sur leur propre émission à Télé-Québec.

D'ailleurs, les cinq gars se disent très heureux de faire leurs premiers pas à ce réseau. «Ils nous laissent une grande liberté de création», explique Dave Bélisle qui ajoute que l'encadrement qu'ils reçoivent leur assure une certaine sécurité dans leur démarche artistique. De plus, le quintette ressent moins de pression en ce qui concerne les cotes d'écoute, Télé-Québec demandant aux artistes des objectifs réalistes qui tiennent compte de la popularité du réseau et des artistes émergents qui y travaillent.

## À LA CASE DÉPART

Lors de leur passage dans les locaux d'Art[o] vendredi dernier, les Appendices ont rapidement conquis leur public des sept dernières années, eux qui ne font plus parti de la CLIC depuis seulement un an. La salle était d'ailleurs pleine, certaines personnes ayant même dû rester debout par manque de places. «Avant c'était quand on faisait des matchs contre la LNI que c'était comme ça. Là c'est pour nous», confiait Julien Corriveau en se faisant le porte-parole des quatre Appendices présents pour l'occasion, soit Jean-François Chagnon, Dave Bélisle et Julien Corriveau, Jean-François Provençal ayant dû annuler sa participation en raison



Trois des Appendices en pleine action. De gauche à droite: Dave Bélisle, Dominic Montplaisir. Sur le sol: Julien Corriveau.

d'un virus.

Les invités vedettes de la soirée ont donc affronté une équipe de joueurs étoiles de la CLIC composée de Marie-Julie Pierre, Alexandre Lavoie, Simon Hamel, Émilie Lapointe et Michaël Tétrault-Ménard. Bien qu'ils aient été surpris de l'accueil qui leur a été réservé, remportant point par-dessus point malgré quelques improvisations qu'ils jugeaient moins bonnes que celles de leurs adversaires, les Appendices étaient très heureux d'être de retour là où tout a com-

mencé. «On est revenu dans notre zone de confort», admet Julien Corriveau. De plus, pour une soirée seulement, Éric Yelle, ancien joueur de la CLIC, mais surtout ancien coach des Appendices, était de retour sur les planches afin d'arbitrer la soirée. «C'est lui qui nous a dit en premier qu'on avait un peu de talent!», lance Julien.

Pour en apprendre davantage sur ce groupe d'humoristes johannais consultez le <http://lesappendices.telequebec.tv>



Woody Allen est une inspiration avouée des Appendices. Ne trouvez-vous pas qu'il ressemble à Jean-François Chagnon? Sous l'abat-jour: Éric Yelle.



**Grillés et tendres à croquer**

Nouveaux ciabattas à l'italienne!

À découvrir à votre  
Café-bistro Van Houtte  
935, du Séminaire et 100, Richelieu

538579-9043-j

## SÉRIES TÉLÉ EN COFFRET

# Une tendance qui n'est pas prête de s'essouffler!

VALÉRIE LEGAULT

valerie.legault@canadafrancais.com

**O**n pourrait parler d'une mode, mais ce serait presque banaliser l'attrait qu'ont les coffrets de séries télévisées. Pour les adeptes qui consomment les épisodes en rafale, il s'agit carrément d'une dépendance. Les détaillants comme les clubs vidéo et les marchands de disques l'ont compris et mettent tout en œuvre pour faire des séries-cultes leurs meilleurs vendeurs.

Il suffit d'une visite dans un club vidéo pour comprendre que les séries télé ont la cote. Tellement qu'elles défontent les films sur le mur des nouveautés! Quand on entre au SuperClub Vidéotron, les pochettes des séries «Perdus» et «Beautés désespérées» nous accrochent avant même de tomber sur «Australie» ou «Le Chihuahua de Beverly Hills»!

«Depuis deux ans, nous recevons tous les coffrets des séries américaines, dit Marie-Pier Nicol, de la succursale du boulevard du Séminaire. La demande de la clientèle est là. Beaucoup de clients nous demandent quand arrivent les saisons suivantes, mais nous n'avons malheureusement pas le contrôle là-dessus.»

Elle-même accro aux séries, Marie-Pier Nicol reconnaît facilement le comportement des plus mordus. «Ceux qui les louent sont



«Quand tu commences à écouter des séries, tu ne peux plus t'arrêter», avoue Marie-Pier Nicol, du SuperClub Vidéotron.

des «suiveux». Ils se claquent une série au complet en quelques jours», observe-t-elle.

## EN FRANÇAIS SVP

Beaucoup de séries sont disponibles en français, mais ce n'est pas le cas de toutes. Il est vrai que certains producteurs mettent du temps à

postsynchroniser leurs émissions. Au SuperClub Vidéotron, on vient tout juste de recevoir la première saison traduite de «24 Heures chrono»!

Le DVD a beau être étiqueté d'un autocollant «En anglais seulement» orange fluo, les plus mordus

n'en ont cure. Même s'ils sont unilingues. «Quand tu commences, tu ne peux plus t'arrêter», avoue Marie-Pier Nicol. Je connais des clients qui louent les versions anglaises même s'ils ne comprennent rien.»

Qu'on soit dans un club vidéo ou un magasin de disques, la folie des

séries télévisées est la même. Les goûts aussi: la clientèle craque pour «Perdus» et «Les frères Scott», version française de «One Tree Hill» qui vient tout juste d'être traduite. «Nous en avons manqué à Noël», témoigne Valérie Casavant-Houle, disquaire chez HMV.

## MERCI AUX «INVINCIBLES»

Ici aussi, les séries américaines dominent le palmarès. Depuis la sortie de la première et de la deuxième saison des «Invincibles», les séries québécoises commencent à occuper de plus en plus de place. Par exemple, HMV vient juste de recevoir le coffret de «Annie et ses hommes». «Il est clair qu'au Québec aussi, on veut profiter de la manne», dit la disquaire.

Les coffrets sont loin d'être un luxe qu'on s'offre seulement aux occasions spéciales. La fin de semaine, la boutique du Carrefour Richelieu porte une attention particulière à la présentation de son inventaire de séries, car elles figurent au sommet des articles les plus recherchés.

Qu'est-ce qui justifie une telle popularité? Valérie Casavant-Houle a sa petite idée là-dessus. «Les gens qui ont une vie active n'ont pas le temps d'écouter leur émission préférée toujours à la même heure. Ils préfèrent acheter le coffret au lieu d'attendre de voir un épisode par semaine. Et puis, c'est bien plus intéressant quand on peut écouter quatre émissions de suite», dit-elle avec le sourire en coin. Tiens, encore une autre accro! ■

# Une belle soirée sur des airs de Paris!

MARIE-PIER GAGNON

marie-pier.gagnon@canadafrancais.com

**P**rès de 200 personnes s'étaient donné rendez-vous, le 14 mars dernier au Cabaret Le Beethoven, afin d'assister à la première représentation du spectacle *Sur des airs de Paris*. Malgré quelques petits problèmes techniques, le spectacle aura offert plusieurs bons moments.

*Sur des airs de Paris*, qui est la première réalisation des Productions sur un fil, a réuni sept chanteurs locaux dans le cadre d'un hommage à la chanson française. Enchaînant succès par-dessus succès, les chanteurs ont livré une performance presque sans fausse note, dévoilant des voix aussi diversifiées les unes que les autres. Ainsi, les spectateurs ont eu droit à la voix chaude de Nancy Mathieu dans des interprétations de *La maison sous les arbres* de Gilbert Bécaud ou encore de *Milord* d'Édith Piaf. Louis-Philippe Fontaine a également livré quelques-uns des moments forts de la soirée avec entre autres la chanson *Emmenez-moi* de Charles

Aznavor, où sa voix ressemblait étrangement à celle du célèbre auteur-compositeur-interprète.

Les jeunes interprètes de la troupe ont également épaté le public avec leur voix juste en tout temps. Éliane Thibault a reçu de chauds applaudissements après sa performance sur le succès de Lara Fabien *Je t'aime* ainsi que lors de son duo en compagnie d'Alexandre Bélair sur *L'Hymne à l'amour* d'Édith Piaf, un numéro bien senti. Reprenant le succès *Une femme avec toi*, Mélissa Simard a également conquis le public malgré quelques petits accrochages.

## TECHNIQUE

Bien que les interprètes maîtrisaient très bien leurs chansons, certains d'entre eux semblaient quelque peu mal à l'aise sur la scène, ne sachant pas trop comment utiliser tout l'espace qui leur était réservé, un problème qui saurait toutefois disparaître au cours des prochaines représentations avec l'expérience acquise lors de cette première.

Certaines mises en scène de Nicko Ouellet sont venues offrir de très beaux moments de divertisse-

ment comme ce fut le cas à la seconde partie du spectacle avec les numéros de *Milord*, *Gigi La Moroso* et *Les petites femmes de Pigalle* où l'animateur de la soirée, Sébastien Fontaine, incarnait pour l'occasion chacun des personnages des chansons. Il est également important de noter la belle complicité dont ont fait preuve Sylvie Gamache et Louis-Philippe Fontaine au moment d'offrir au public *D'aventures en aventures* de Serge Lama, un très beau moment.

La soirée s'est finalement terminée sur une surprise avec l'interprétation d'*Une chance qu'on s'a* de Jean-Pierre Ferland en l'honneur du 50<sup>e</sup> anniversaire de naissance de M. Fontaine qui s'offrait ce soir-là, un très beau cadeau de fête étant lui-même le producteur de la soirée.

Bref, la première réalisation des Productions sur un fil s'avère un très bon divertissement de qualité. Des billets sont encore disponibles au coût de 28\$ pour les deux dernières représentations qui auront lieu les 28 et 29 mars prochain au Cabaret Le Beethoven. Information et réservation: 450 347-0899. ■



Éliane Thibault a su ravir le public par sa voix très originale et ses interprétations de *Je t'aime* de Lara Fabien et du *Concerto pour une voix*.

# L'art expressionniste de Ian Bourgault chez Art[o]

MARIE-PIER GAGNON

marie-pier.gagnon@canadafrancais.com

**A**u premier coup d'œil, les tableaux du peintre maskoutain Ian Bourgault montrent quelques taches ici et là accompagnées de symboles et de chiffres. Inspirées des murs de la ville de New York, les peintures prennent un tout autre sens lorsque leur histoire est dévoilée. Jusqu'au 29 mars, la Coopérative Art[o] offre une bonne occasion à la population de mieux comprendre l'art expressionniste.

Lors du discours officiel de la présentation de la nouvelle exposition d'Art[o] le 5 mars dernier, le président de l'organisme, Gilles Gemme a affirmé que le comité de sélection avait été unanime au moment de choisir l'exposition du mois de mars 2009. Présidente de la Commission scolaire des Hautes-Rivières, Andrée Bouchard a utilisé le qualificatif «conscientieux» pour parler du travail pré-

senté en plus d'affirmer que de pareils tableaux ne pouvaient que laisser entrevoir «une belle âme». Finalement, représentant la Ville, le conseiller municipal Jean Lamoureux a souligné la présence de la relève dans cette nouvelle exposition. Tous ont démontré une grande curiosité pour les œuvres présentées.

## AUTOMATISME

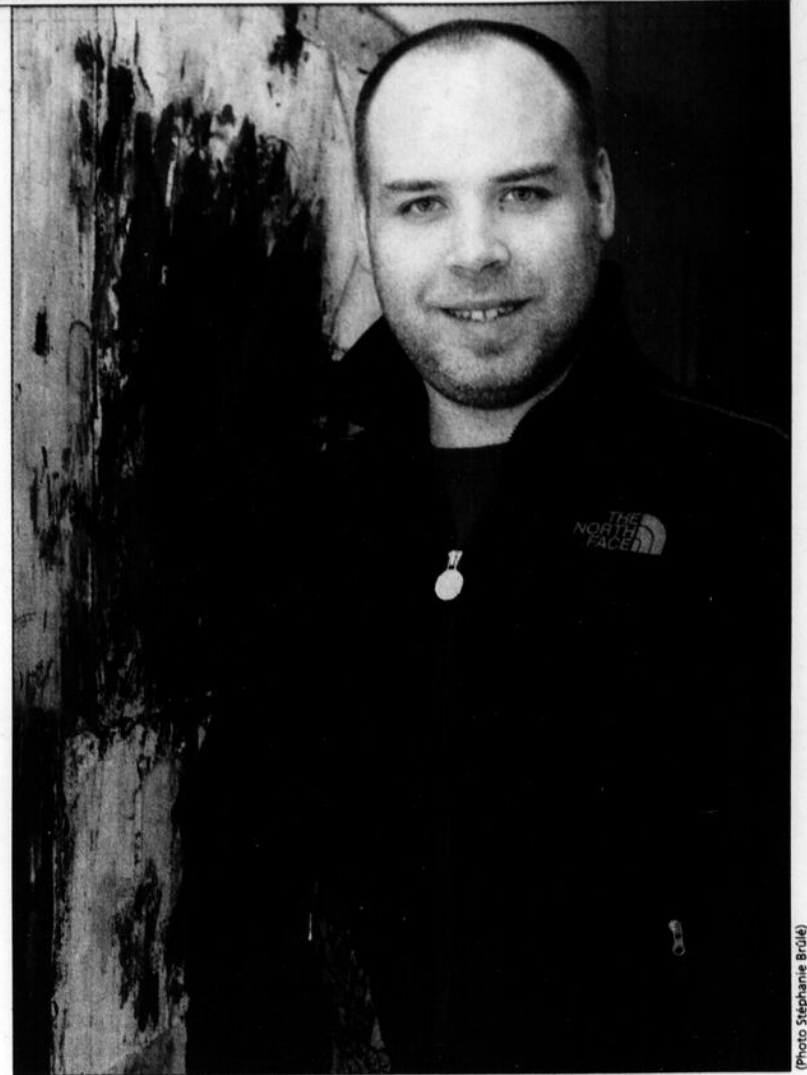
«Avant, j'étais plus rationnel, mais ça ne m'allait pas», raconte Ian Bourgault au sujet de sa méthode de création qui s'est rapidement transformée en un laisser-aller momentané. Ainsi, intitulée «Inspirations automatistes», l'exposition montre des œuvres qui tentent de recréer des émotions ressenties par le peintre lors d'un voyage dans la Grosse Pomme il y a quelques années. «Je cherchais un lieu d'inspiration quand j'ai finalement vu les murs de la Ville. Ça peut paraître étrange, mais je ressentais les émotions des murs», explique l'artiste.

Les tableaux accrochés aux murs

d'Art[o] sont variés. On y voit des œuvres créées sur des fonds de bois alors que d'autres ont été entièrement faites à partir de toiles. Superposant les matériaux, l'artiste crée du relief et laisse même quelques parties intactes, laissant supposer une œuvre inachevée. Ian Bourgault utilise majoritairement des couleurs franches telles que le bleu et le rouge qui se retrouvent souvent sur un fond plus pâle. Finalement, chacune des œuvres laisse entrevoir des chiffres ou rectangles arrondis pour une simple question d'esthétisme.

Les curieux qui se rendront chez Art[o] pour admirer l'une des premières expositions solos de Ian Bourgault auront également l'occasion de voir le tableau intitulé «No(s) Frontière(s)» qui a reçu une mention d'honneur au Festiv'Art de Frelighsburg en 2008.

«Inspirations automatistes» est offerte gratuitement au public du lundi au vendredi de 13 heures à 16 heures. Pour de plus amples informations: 450 346-9036.



Ian Bourgault peint depuis quelques années seulement.

(Photo Stéphanie Brûlé)

# Céline Parent expose aux Gourmands Disent

MARIE-PIER GAGNON

marie-pier.gagnon@canadafrancais.com

**M**ême si elle crée des toiles depuis plusieurs années, Céline Parent commence à peine à dévoiler son travail au grand public. Une exposition montrant 15 de ses œuvres se tient à la Pâtisserie Les Gourmands Disent jusqu'au 1<sup>er</sup> avril, sur la rue Richelieu.

L'exposition s'avère être une série de toiles de petits formats montrant des éléments de la nature tels que des fleurs, des plantes ou des nuages, le tout peint en utilisant de l'acrylique. «C'est un travail sans prétention», explique Céline Parent qui dit avoir voulu se pratiquer et travailler à la loupe pour réaliser cette série d'œuvres figuratives traditionnelles.

Même si elle peint sérieusement depuis trois ans et qu'elle possède un baccalauréat en histoire de l'art,



L'exposition de Céline Parent consiste en une série de petits formats représentant des éléments de la nature.

(Photo Rémy Boily)

il s'agit d'une des premières expositions sérieuses de l'artiste dans la région. «C'est rendu important pour moi de montrer mes œuvres parce que c'est ce que j'ai toujours voulu faire», confie Mme Parent qui se consacre maintenant à temps plein à la réalisation de son rêve, peignant un peu chaque jour. «Je ne m'attends à rien. C'est sûr que c'est dispendieux l'art et je sais qu'en récession, c'est difficile d'acheter des tableaux», dit-elle, consciente du défi que représente la décision de vivre de son art. De récentes ventes l'encouragent toutefois dans sa décision.

Le choix du lieu d'exposition s'est également fait tout simplement, à l'image de l'artiste qui n'est membre d'aucun regroupement de peintres. «J'ai su que c'était simple avec Jean-Luc Pennet (le propriétaire de la pâtisserie). J'y vais, j'accroche mes œuvres et c'est tout. Et puis, c'est mieux que de laisser mes tableaux chez moi à la vue des

mêmes personnes», raconte Mme Parent.

## BISONS

La nature est un thème très important aux yeux de Céline Parent, sa première exposition témoignant bien de ce fait. Les animaux occupent également une grande importance dans son travail. L'artiste prépare d'ailleurs une autre série de cinq toiles, cette fois-ci d'une dimension moyenne de trois pieds par quatre pieds, qui montrera différentes facettes des bisons. «Ce que je veux, c'est transmettre l'émotion de cet animal qui a traversé le temps. Dans le fond, c'est un survivant», explique Mme Parent qui qualifie cette prochaine production de travail expérimental.

Les Gourmands Disent sont situées au 149, rue Richelieu à Saint-Jean-sur-Richelieu et accueillent régulièrement des expositions d'artistes de la région. Information: 450 358-5335.

Semaine ou Soir

99<sup>99</sup>\$  
+ t.

JUSQU'AU 19 OCTOBRE

7 Jours

319<sup>99</sup>\$  
+ t.

JUSQU'AU 19 AVRIL

Presque Tout Temps

149<sup>99</sup>\$  
+ t.

JUSQU'AU 19 OCTOBRE

Familial

879<sup>99</sup>\$  
+ t.

JUSQU'AU 19 AVRIL

Abonnements  
2009-2010

ACHETEZ ET SKIEZ  
DÈS LE 9 MARS

Ski  
Bromont.com  
7 versants

538695-90-03

# La troupe *Permis de folies* joue du Michel Tremblay

MARIE-PIER GAGNON

marie-pier.gagnon@canadafrancais.com

**L**a troupe *Permis de folies* du Cégep Saint-Jean-sur-Richelieu montera sur les planches du Cabaret-Théâtre du Vieux-Saint-Jean les 24 et 25 mars dans le cadre de la présentation de la pièce *Sainte Carmen de la Main*. Écrit par l'auteur Michel Tremblay, ce drame représente un grand défi tant pour les neuf comédiens amateurs que pour la metteuse en scène, Ysabelle Rosa.

L'histoire de *Sainte Carmen de la Main* se déroule dans les années 1970 en plein cœur de la célèbre artère de Montréal, boul. Saint-Laurent. À cet endroit se trouve le bar Rodéo dirigé par le personnage de Maurice, lui-même interprété par Thomas Fullerton. C'est dans ce lieu que se produisent entre autres l'ancienne grande vedette de la rue, la chanteuse Gloria, incarnée par Myriam Ouellet, et la coqueluche des clients, Carmen à qui Sabryna Lemieux prête ses traits. C'est d'ailleurs cette chanteuse western qui viendra chambouler l'univers des gens de la *Main* en essayant par tous les moyens de les sortir de leur misère, ce qui déplaira à certains personnages prêts à tout pour l'en empêcher. La pièce met également en scène Tooth Pick, le bras droit de Maurice, incarné par Jean-Bruno Duval et Bec-de-lièvre, l'habilleuse de Carmen, personnifiée par Geneviève Morin.

Plongeant les spectateurs dans un monde plus sombre que ce à quoi il les a habitués avec ses pièces plus célèbres comme *Les Belles-soeurs*, Michel Tremblay propose cette fois un drame où le destin de ses personnages se trouve malheureusement sans issue. «C'est une pièce que j'ai toujours voulue monter», confie la metteuse en scène, Ysabelle Rosa, grande amatrice de l'auteur québécois, qui avoue toutefois que cela représente un grand défi.

## TRÈS EXIGEANT

Plongeant dans un univers où la misère fait partie intégrante de la vie de leur personnage, les comédiens avouent trouver l'expérience de cette pièce très exigeante. «C'est demandant parce que Carmen crie ou se fait crier dessus dans toutes les scènes», confie son interprète Sabryna Lemieux qui avoue être épuisée à la fin d'une pratique en raison de l'importance des émotions qui se bousculent dans la tête de son personnage. De plus, d'autres élèves en sont à leur toute première expérience en théâtre, demandant ainsi plus d'investissement de leur part, eux qui doivent également réussir académiquement pour faire partie de la troupe de théâtre parascolaire.

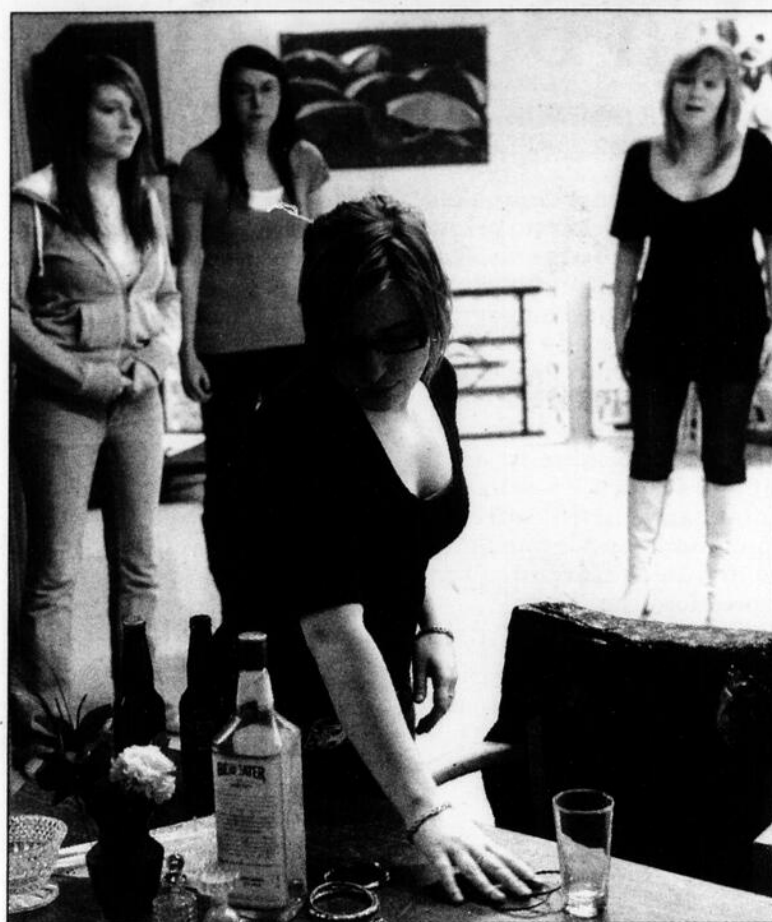
La pièce de Michel Tremblay représente également un autre défi de taille en raison de la présence du Choeur de la *Main*. Ce dernier, composé d'Ariane Beauregard, Natacha Brassard, Marie-Lyne Desmarais et Frédérique Labelle Gram, ajoute du rythme à la pièce

grâce à ses répliques synchronisées tout en servant de narrateur. «Michel Tremblay a un peu bâti sa pièce comme un opéra», explique Mme Rosa. D'ailleurs, c'est un aspect qui a particulièrement plu à la metteuse en scène lorsqu'est venu le temps de choisir la pièce qui serait présentée cette année par la troupe, préférant *Sainte Carmen de la Main* à *La nostalgie du paradis* de François Archambault.

## AUDITIONS

En plus de devoir obtenir la note de passage dans tous leurs cours, les étudiants devaient se soumettre à un processus d'auditions afin de faire parti de la troupe *Permis de folies*. Bien qu'en septembre dernier ils étaient très nombreux à participer aux premières répétitions, certains participants se sont désistés pour qu'il n'en reste plus que neuf. «La pièce me permettait une grande latitude avec la présence du chœur», explique Mme Rosa qui précise que le chœur aurait pu compter un nombre illimité de comédiens, ce qui aurait toutefois demandé beaucoup plus d'organisation.

Finalement, deux étudiantes, soit Lisa-Marie Charron et Johanne Marchand, ont plutôt choisi de s'occuper du côté technique de l'événement, c'est-à-dire de tout ce qui a un lien avec les décors et costumes, le son et même l'éclairage. Technicien à la Société pour la promotion d'événements du Haut-Richelieu (SPEC), Jonathan Morin a d'ailleurs reçu le mandat de superviser le tout, une nouveauté



Carmen (Sabryna Lemieux) arrivera-t-elle à sortir les gens qu'elle apprécie de la misère? À l'arrière-plan: Geneviève Morin, Natacha Brassard et Marie-Lyne Desmarais.

té dans l'organisation des pièces de théâtre du Cégep.

Les personnes intéressées à se procurer des billets en prévente au coût de 10\$ peuvent le faire en se rendant à la COOP du Cégep ainsi

qu'aux Services à la vie étudiante et à la communauté dont le local est situé au P-160, ou en téléphonant au 450 347-5301 poste 2236. Des billets seront également disponibles à la porte au coût de 12\$. ■



Ysabelle Rosa, comédienne de profession, assure la mise en scène. En arrière-plan: Myriam Ouellet, Thomas Fullerton, Jean-Bruno Duval et Lisa-Marie Charron.

## Première exposition au Salon Rouge

**E**n partenariat avec la Coopérative Art[o], la bibliothèque Saint-Luc présentera, à compter du 19 mars et ce, jusqu'au 15 avril, l'exposition *Fragilité et sensibilité* du photographe Luc Lepage. Un 5 à 7 aura lieu le jeudi 19 mars à 17 heures au Salon Rouge afin de souligner cet événement.

Luc Lepage a eu l'occasion d'observer la Terre et ses habitants au cours de nombreux voyages au Canada et aux États-Unis. En tant que grand voyageur, il fait preuve d'un œil averti tout en sachant s'émouvoir devant une simple marguerite afin d'en capturer toute la

beauté. C'est un passionné, mais aussi un homme d'une grande sensibilité. L'exposition qu'il présente à la bibliothèque Saint-Luc est une réflexion sur la beauté de la planète. Par son travail photographique, M. Lepage cherche à partager avec son public le sentiment de responsabilité que tous devraient avoir face à la fragilité de l'univers. Ce qui façonne le quotidien des individus est ainsi scruté, espionné et surveillé patiemment par le photographe qui capture le tout en image.

Il s'inspire entre autres des paysages, de la plénitude du silence, de la noblesse et de l'humilité du patri-

moine ou encore de la majesté d'un arbre. Grâce à un regard d'enfant, l'artiste montre la sensibilité de ce qui est fort et la fragilité de ce qui est grand en espérant que le public saura regarder ses œuvres avec la même vision.

Luc Lepage est autodidacte. Ses photos sont parfois publiées sur le site du club international TrekLens et sur celui du *Canadian Geographic*. Récemment il a remporté le premier prix du concours *Zoom sur ma ville* organisé par la ville de Saint-Jean-sur-Richelieu.

La bibliothèque Saint-Luc est située au 347, boulevard Saint-Luc, à Saint-Jean-sur-Richelieu. ■

Soyez notre invité!

**Courez la chance de gagner une paire de billets pour la soirée conférence de Marcel Leboeuf**

**La passion selon Marcel**

Le mercredi 8 avril 2009 à 19 h 30

Rendez-vous à [www.canadafrancais.com](http://www.canadafrancais.com) pour participer!

Tirage le vendredi 27 mars à midi

Club d'affaires Mont-Richelieu



GAGNEZ UNE

# soirée de gars!

VOUS OFFRE LA CHANCE DE GAGNER UN  
chèque-cadeau de

# 100\$

(à utiliser chez l'un  
des commerçants  
de cette page)

GAGNEZ UNE

COUPON DE PARTICIPATION

soirée  
de gars!

**RÈGLEMENTS :** Faites parvenir ce coupon dûment rempli au bureau du journal avant le 27 mars 2009. À 15 heures, un tirage sera effectué et le premier coupon choisi méritera au gagnant un chèque-cadeau de 100\$. Les employés du journal ne peuvent participer à ce concours.

NOM :

ADRESSE :

TÉLÉPHONE :

J'AIMERAIS UTILISER MON CHÈQUE-CADEAU CHEZ :

**O'BOCK**  
PUB  
SPORTIF

24 écrans  
HD

Un vrai pub  
sportif à  
Saint-Jean!

Venez encourager vos  
Canadiens

Jeudi 19 mars CH vs Sénateurs    Lundi au samedi de 17 h à 1 h am  
Samedi 21 mars CH vs Maple Leafs    Dimanche de midi à 1 h am  
Mardi 24 mars CH vs Trashers    [www.o-bock.com](http://www.o-bock.com)

164, rue Richelieu, Saint-Jean-sur-Richelieu  
450 347-9111

Resto-Bar

## Pizza Choix

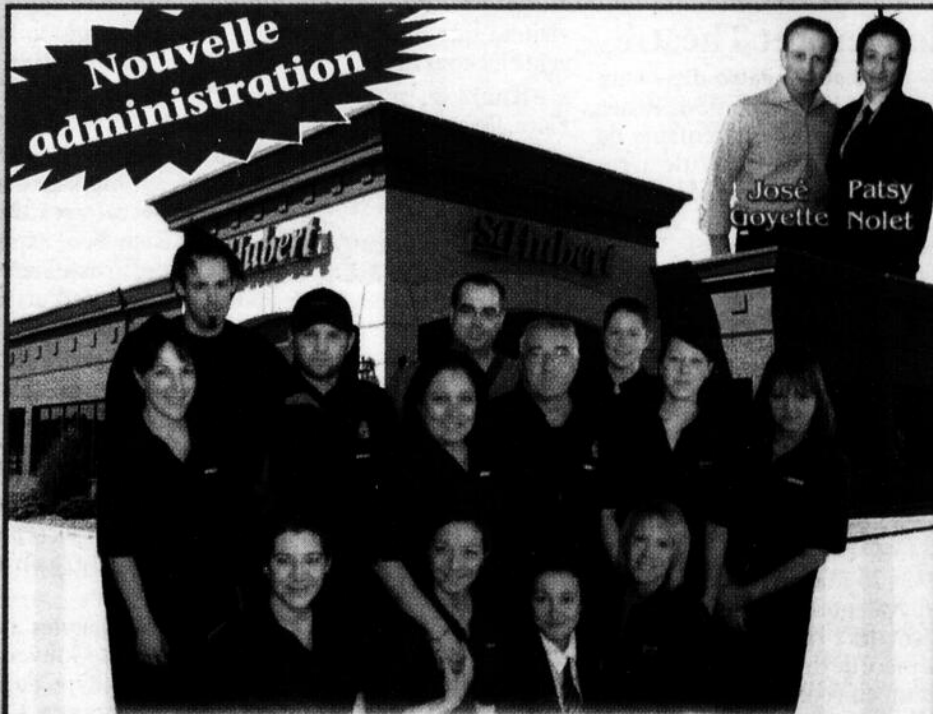
*Spécialités*

- Pizzas • Sous-marins
- Pita spécialité grecque
- Poulet • Salades • Pâtes

*Permis de boisson  
Bière et vin*

Livraison rapide et gratuite  
(Commande minimum 8\$)  
192, rue Richelieu, St-Jean-sur-Richelieu  
450 545-1545

Nouvelle  
administration



» ÇA COMMENCE ICI



- ✓ SOIRÉE DE GARS
- ✓ PARTYS
- ✓ 5 À 7

Pour réservation  
450 348-6876

**Rôtisserie St-Hubert**  
Saint-Jean-sur-Richelieu  
960, boul du Séminaire Nord  
Comptoir de la livraison: 514 385-5555



# Le Monstre de Saint-Alexandre inspire de très jeunes bricoleurs

MARIE-PIER GAGNON

marie-pier.gagnon@canadafrancais.com

**A**près avoir soulevé bien des inquiétudes et défrayé les manchettes en 1979 pour finalement être oublié par la population quelques mois plus tard, voilà que le monstre de Saint-Alexandre refait surface. Sorti tout droit des placards du Musée du Haut-Richelieu, l'épouvantail a une fois de plus effrayé une trentaine de jeunes enfants... le temps d'un conte.

À l'occasion de la semaine de relâche, le Musée du Haut-Richelieu a ouvert ses portes aux jeunes de 12 ans et moins afin de leur faire découvrir l'histoire de Saint-Jean-sur-Richelieu et de ses environs. Accompagnés par leurs parents ou grands-parents, les enfants ont eu droit à un tour guidé des expositions *Carrefour*, *le Haut-Richelieu des origines à nos jours*, *Le ballon... objet de passion* et *Les 4 éléments*. Au cours de la visite, ils ont également été invités à établir des liens entre le présent et le passé

par le biais de présentations de vieux objets que la technologie a su améliorer ou transformer au cours des décennies.

Toutefois, quoi de mieux pour capter l'attention des enfants et les intéresser à l'histoire qu'une bonne vieille légende. Sorti tout droit des boules à mites, le conte *Le monstre de Saint-Alexandre* leur a été raconté par la chercheuse et adjointe administrative du Musée, Marianne Cardinal. C'est d'ailleurs elle qui a choisi ce conte après en avoir fait la découverte dans le cadre de son travail, trouvant cette histoire particulièrement amusante et peu connue de la jeune génération.

Ainsi, d'entrée de jeu, Mme Cardinal y est allée d'une question: «Est-ce que quelqu'un sait ce qu'est une légende?». Devant l'absence de réponse, la narratrice a brièvement expliqué le concept. Elle a toutefois mis en garde son public. «Il ne faut pas croire tout ce que je vais raconter. Il faut simplement avoir beaucoup d'imagination», a-t-elle précisé.

Après avoir fait le récit de la

première apparition d'Alex, Mme Cardinal a offert une chance unique aux jeunes de voir le vrai épouvantail de la légende. Alors que l'histoire semblait en avoir inquiété légèrement quelques-uns, la simple vue du célèbre monstre a suffi pour dédramatiser le récit. «Il est drôle!», de dire une petite fille d'environ cinq ans face à Alex ou encore «Il ne me fait même pas peur», de lancer fièrement un jeune garçon à ses grands-parents qui à leur tour, se remémoraient des souvenirs.

## À CHACUN SON MONSTRE

L'activité du Musée a pris fin avec la fabrication en argile du monstre de Saint-Alexandre par chacun des enfants. Grand ou petit, mince ou gros, les cheveux verts, rouges ou oranges... tous y ont mis leur petite touche personnelle en tentant de recréer au mieux la description du récit. Il faut dire qu'en 1979, les témoignages décrivant Alex étaient plutôt variés. À la fin de l'activité, tous les jeunes sont repartis avec leur propre version d'Alex, gardant en souvenir une partie de l'histoire régionale. ■



(Photo Rémy Boily)

Tous âgés de quatre à 12 ans, les jeunes ont eu l'occasion d'entendre la légende du monstre de Saint-Alexandre et même d'en créer le personnage principal à l'aide d'argile. Sur la photo, Marianne Cardinal aide deux jeunes participantes à créer leur monstre.

## À L'AFFICHE

### Concerts et Théâtre

**18 mars:** au Théâtre des Deux Rives dès 10 heures, conte de Renée Robitaille destiné aux enfants de quatre à six ans. Intitulé *Gros biscuits!*, le conte est une adaptation des textes de l'auteur Robert Munsch. Coût: 8\$.

**19 mars:** chez Art[o], spectacle de la chanteuse blues et jazz Dawn Tyler Watson dans le cadre des Soirées Art[o] Jazz. Début de la présentation à 20 heures. Coût: 7\$.

**19 mars:** au Cabaret-Théâtre du Vieux-Saint-Jean à compter de 18 heures, spectacle intitulé *Chansons indociles* du chanteur et musicien Yves Desrosiers. Coût: 7,50\$.

**19 et 20 mars:** à l'auditorium de la polyvalente Chanoine-Armand-Racicot dès 19 heures, présentation de la pièce de théâtre *Faux semblant* mettant en vedette les étudiants en art dramatique de cinquième secondaire. Coût: 6\$.

**20 mars:** au Théâtre des Deux Rives à 20 heures, présentation de la pièce interactive *Théâtre Extrême, une vraie course à la chefferie*. Onze comédiens plongent dans l'univers politique grâce à des textes signés Jean-Guy Legault. Coût: 36\$.

**20 mars:** à la Coopérative Art[o], présentation dès 21 heures d'une partie d'improvisation mettant en vedette les joueurs étoiles de la CLIC. Coût: 3\$.

**20 et 21 mars:** au Théâtre de Grand-Pré, présentation à 20 heures de la pièce de Tennessee Williams *Un tramway nommé désir*. Coût: 15\$.

**21 mars:** au Cabaret-Théâtre du Vieux-Saint-Jean dès 20 heures, spectacle de la formation française Tryo. Au cours de sa visite au Québec, le quatuor acoustique ne

visitera que neuf villes. Billet en vente au coût de 38\$.

**21 mars:** en soirée au Café Le Flore, lancement du nouvel album «... Et une robe pour le carnaval» du groupe Saveur Marmelade. Coût: Gratuit.

**21 et 22 mars:** au Théâtre des Deux Rives à 20 heures, présentation en supplémenaire du spectacle *Arrête ton cinéma* de l'humoriste Rachid Badouri. D'autres représentations sont prévues pour décembre 2009. Coût: 48\$.

**22 mars:** à l'Espace culture! de la Bibliothèque Saint-Luc dès 11 heures, café-concert mettant en vedette le duo de harpes Robin Grenon et Gisèle Guibord. Coût: Gratuit.

**25 mars:** au Théâtre des Deux Rives à 20 heures, retour de la tournée *Les Grandes Gueules... Complices* à Saint-Jean-sur-Richelieu. D'autres suppléments sont prévus pour octobre 2009. Coût: 56\$.

**29 mars:** à l'église Saint-Athanase, présentation du «Requiem de Gabriel Fauré» par la chorale de l'endroit sous la direction musicale de Gilles Roy. Billets en vente au coût de 10\$ en téléphonant au 450 347-1188 ou au 450 346-2496.

### Expositions

**10 mars au 8 avril:** au Chalet du Parc régional de Lacolle, exposition de l'artiste peintre Lucie Bombardier. Imprégnées des styles romantique et surréalisme, les oeuvres de Lucie Bombardier visent à transposer les opinions de l'artiste sur divers sujets de société.

**5 mars au 29 mars:** chez Art[o], présentation de l'exposition de Ian Bourgault intitulée *Inspirations*

*automatistes*. Le peintre pratique l'action painting, une méthode donnant de l'importance à la texture, à la matière ainsi qu'aux gestes de l'artiste.

**4 mars au 4 avril:** au restaurant Viva Pasta de Saint-Jean-sur-Richelieu, exposition des oeuvres de l'artiste Pierre Chamberland qui pratique l'art du photomontage depuis 2002.

**21 février au 22 mars:** Action Art Actuel présente les expositions *Hiérophanie; quand le sacré se manifeste* de l'artiste Julie Martel ainsi que l'exposition *Le Thanatoscope ou l'utopie de la préservation du «nous»* du photographe johannais Jean Martin.

**15 janvier au 15 avril:** à l'hôtel Relais Gouverneur, présentation des oeuvres de Éveline Bouchard et de Pierre Chamberland en collaboration avec la coopérative Art[o].

### Projections et conférences

**20 mars:** à l'Espace culture! de la Bibliothèque Saint-Luc à 14h30, visite de la comédienne Béatrice Picard qui parlera de lecture et de l'art de vieillir en beauté. Coût: Gratuit.

**23 et 24 mars:** au Théâtre des Deux Rives, projection du long-métrage de Claude Meunier, *Le Grand départ*. Le film met en scène Marc Messier dans le rôle d'un homme qui décide de quitter sa famille pour aller vivre avec sa maîtresse, rôle interprété par Hélène Bourgeois-Leclerc. Un premier visionnement est prévu le 23 mars à 20 heures alors que deux projections auront lieu le 24 mars à 14 heures et 19h30. Coût: 5\$.

## Tirage

|                                              |                                                                               |  |                                              |
|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------|
| <b>P</b><br><b>R</b><br><b>I</b><br><b>X</b> | Courez la chance de gagner une paire de billets pour assister au spectacle de |  | <b>P</b><br><b>R</b><br><b>I</b><br><b>X</b> |
|                                              | <b>BANG !</b><br><b>16 avril</b>                                              |  |                                              |
|                                              | <b>ODE À L'ACADIE</b><br><b>18 avril</b>                                      |  |                                              |
|                                              | Nom : _____<br>Adresse : _____<br>Code Postal : _____<br>Téléphone : _____    |  |                                              |

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

**LE CANADA FRANÇAIS**

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

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

## Tirage

WEEK-END

MUSIQUE

# Un autre virage réussi pour Alex Cattaneo

GILLES LÉVESQUE

gilles.levesque@canadafrancais.com



## ABSINTHE ALEX CATTANEO

Performance: 8 1/2 sur 10

Décidément, Alex Cattaneo ne cessera jamais de nous étonner. La trajectoire musicale de ce jeune guitariste de 34 ans défie toute logique. Et c'est tant mieux ainsi, sommes-nous tentés de conclure à l'écoute de ce nouvel album qui sera officiellement lancé le 26 mars prochain, à Montréal.

Pour ceux qui ne le sauraient pas encore, Alex Cattaneo a grandi à Saint-Jean-sur-Richelieu, plus précisément à L'Acadie. À l'adolescence, il s'est découvert une passion pour la guitare qui a transformé sa vie. On ne parle pas ici d'un «gratteux» dont les connaissances se limitent à trois accords, mais d'une grande pointure qui fait honneur à la région sur la scène provinciale. Non seulement a-t-il suivi des cours privés avec Mick Goodrick, un virtuose de la guitare qui a entre autres enseigné à Pat Metheny, Mike Stern et John Scofield, mais il a aussi enregistré un album avec Cora Egan, l'une des belles voix du Québec. Cette association remarquée lui a d'ailleurs permis de se produire au Festival international de jazz de Montréal.

Toujours est-il qu'après avoir flirté avec une multitude de styles musicaux, dont le jazz et le country avec le groupe Les Roturiers, voilà qu'il met la barre un peu plus haute en lançant un album qui témoigne de son évolution musicale peu commune. Absinthe, tel est le titre de ce projet ambitieux, mais aussi le nom de cette formation de sept musiciens que l'on pourra entendre du 26 au

28 mars au Montréal, Arts Interculturels, une salle située au 3630, rue Jeanne-Mance.

Comment décrire cette aventure musicale? À cette question, le principal intéressé répond que c'est de la musique de chambre impressionniste avec des improvisations contemporaines et de la musique arabe traditionnelle. Assez déroutant merci comme description, mais tout même assez proche de la réalité. Il faut ici vous dire qu'Alex Cattaneo a récemment eu l'occasion de parfaire ses connaissances musicales à Istanbul, en Turquie, où il a eu la chance de jouer avec quelques-uns des grands virtuoses de l'endroit. Ça s'entend sur ce disque de musique arabe contemporaine.

Entouré de musiciens suffisamment doués pour le suivre dans cette démarche qui comporte un taux de difficulté passablement élevé (hautbois, clarinette, violoncelle et percussions), Alex Cattaneo donne libre cours à son immense talent pour tisser des atmosphères comme celles que l'on peut entendre dans certains pays arabes. C'est assez mystifiant merci. Après quelques écoutes, on ne peut qu'être impressionné par

la qualité des arrangements et la maturité que vient d'atteindre Alex Cattaneo. Son groupe joue non seulement en parfaite symbiose, mais il est aussi animé par le désir de se surpasser. Il en résulte une oeuvre musicale comme aucune n'a été réalisée à ce jour au Québec.

Dans notre prochaine édition, nous publierons une entrevue réalisée avec Alex Cattaneo.

## LIVE IN GDANSK DAVID GILMOUR

Performance: 9 1/2 sur 10

Mieux vaut tard que jamais, faut-il préciser à propos de cet album de David Gilmour lancé l'automne dernier en trois éditions différentes. Nous vous parlerons ici de l'édition qui comprend deux CD et deux DVD, de quoi faire durer cet immense bonheur que l'on ressent en écoutant la musique et les solos de ce brillant guitariste.

Enregistré en présence d'une foule survoltée à Gdansk, en Pologne, ce concert mémorable met aussi en vedette l'orchestre symphonique de l'endroit. Il en

résulte des arrangements sublimes qui apportent des couleurs nouvelles à la musique de Pink Floyd et à celle de David Guilmor. C'est assez impressionnant à voir et à entendre.



Au menu, des pièces comme On An Island, This Heaven, Smile, Take A Breath, Astronomy Domine, Echoes et Comfortably Numb. Sur le deuxième DVD, on nous propose diverses prestations de David Guilmor captées à Londres en 2006 et en 2007. C'est sans oublier ce petit documentaire fort instructif sur les préparatifs entourant le concert enregistré en Pologne. C'est sans doute le plus beau cadeau que vous pourriez vous offrir si vous aimez ce monument de la musique rock qu'est David Gilmour.

# La Reine du blues chez Art[o] jeudi

Dawn Tyler Watson, surnommée la Reine du blues de Montréal, sera l'invitée spéciale des Soirées Art[o] Jazz, le jeudi 19 mars, dès 20 heures.

Dawn Tyler Watson est native de la ville de Manchester en Angleterre. Cependant, c'est en Ontario qu'elle a grandi et qu'elle a appris à chanter dès l'âge de cinq ans. Mme Watson a par la suite développé d'autres talents en musique dont le violon dès l'âge de dix ans et la guitare trois ans plus tard. Elle a également étudié le jazz à l'université Concordia de Montréal tout en faisant ses premiers pas dans l'industrie musicale en tant que chanteuse blues.



Dawn Tyler Watson.

Avant d'obtenir son diplôme en 1994, Dawn Tyler Watson était déjà une interprète chevronnée et maîtrisait plusieurs styles. Elle a débuté en se produisant dans les clubs locaux en interprétant du rythme & blues et parallèlement, en chantant dans un chœur de gospel. La passion qu'elle avait alors pour le gospel l'a d'ailleurs incitée à former les Sister Spirit, un groupe de filles qui chantait à capella et qui a fait un malheur sur la scène du Montréal Gospel. Depuis, elle développe un son unique qui lui est propre.

## RENOMMÉE

Depuis quelques années, la diva

montréalaise se produit dans plusieurs festivals du Canada, de l'Europe et des États-Unis. Elle a entre autres remporté de nombreuses distinctions telles que le prix Québec Lys Blues décerné à la meilleure artiste féminine, qu'elle a reçu à trois reprises, le Trophée Blues pour la meilleure artiste féminine internationale en 2004 en France, l'International Screamin' Jay Hawkins Award pour le meilleur spectacle en 2002 en France et le prestigieux Canadian Maple Blues Award.

Surnommée la Reine du blues de Montréal par les amateurs de ce type de musique, Mme Watson demeure toutefois l'une des

meilleures chanteuses jazz de la métropole québécoise. En spectacle, la chanteuse se montre très généreuse autant envers son public qu'envers les musiciens. Elle aura d'ailleurs l'occasion de travailler avec les musiciens d'Art[o], soit Pierre-Armand Tremblay au piano, André Lahaie à la contrebasse et Claude Gauthier à la batterie, lors de son passage à Saint-Jean-sur-Richelieu.

Pour connaître les spectacles à venir, consultez le [www.coopartoto.com](http://www.coopartoto.com) ou téléphonez au 450 346-9036. À noter que les billets des Soirées Art[o] Jazz sont en vente au coût de 7\$.

# On relâche tout le mois de mars

**Samedi 14 mars**

**Défi ski 12 heures Leucan**  
**Et Simple Plan en plein air**

Information : [www.defisk.com](http://www.defisk.com)

Éric Salvail - Porte parole du Défi ski

**Samedi 21 mars**

**UB crowned**

[www.ubcrowned.com](http://www.ubcrowned.com)

Compétition de planche à neige pour professionnels et amateurs. Gratuit pour les spectateurs

**Samedi 28 mars**

**Super Beach party**

## Ski Brom\*nt.com

7 versants

## LE CULTE DE L'AM@TEUR

## Internet: la tour de Babel des temps modernes

JEAN-FRANÇOIS CRÉPEAU



Je répète à qui veut l'entendre que la grande toile est ce qui pouvait arriver de mieux en matière de communication dans les démocraties. Eh! bien mon vieux, m'interrogeais-je, en refermant *Le culte de l'am@teur: comment Internet tue notre culture* (Éditions de l'Homme, 2008), un essai d'Andrew Keen, as-tu été séduit par le chant des sirènes cybernétiques? Es-tu en train de joindre ta voix à celles des assassins de la culture et aux usurpateurs de ses productions? Le pamphlétaire Keen, puisque c'est là le ton de son analyse, dénonce l'amateurisme qui règne sur Internet et l'ignorance qu'il répand auprès de tous ces usagers, particulièrement les plus vulnérables, les jeunes et les moins instruits.

L'auteur vit à Berkeley, en Californie, où il est un entrepreneur de Silicon Valley, l'éden mythique des nouvelles technologies de l'information. Il a publié des ouvrages sur la culture, les médias, la technologie et la politique; il tient d'ailleurs un blogue (thegreatseduction.com) où il traite de ces sujets. Celui qu'on surnomme «l'Antéchrist de la Silicon Valley», rapporte le journal français *Libération*, est littéralement parti en guerre contre le Web 2.0 dans un article paru dans *The Weekly*

*Standard* (Washington) en février 2006. Selon lui, le «grand mouvement utopique de notre ère contemporaine a son siège dans la Silicon Valley», théorie qu'il développe dans *Le culte de l'am@teur*. *Libération* résume ainsi son brûlot: «A-t-il fini par prendre en grippe ce qu'il a adoré? Non, répond-il, ce n'est pas la technologie en soi qui lui pose problème, mais plutôt ce qu'Internet est devenu, un libre-service où l'on trouve un maximum d'inepties, un tombeau de la culture de qualité, fossoyée par la gratuité. Il n'hésite pas à écrire que des millions de singes derrière leur clavier alimentent une jungle de médiocrité. Le journalisme citoyen, qui désigne la possibilité de tout un chacun de devenir cyberreporter, participe selon lui de cette idéologie de l'amateurisme.»

Les cibles préférées de Keen se nomment Facebook, You Tube et tous les sites qui encouragent et exploitent le narcissisme extrême. Selon lui, la surenchère en est le moteur, ce qui favorise le mensonge, allant jusqu'à l'accréditer. Sur Internet, tous bénéficient de l'anonymat et de l'impunité. Bien sûr, on a souvent évoqué l'abri qu'y trouvaient les prédateurs, notamment les pédophiles, ce que les tribunaux ont corroboré. La question est de savoir qui sont vraiment ces gens qui se disent vos amis sur les réseaux de socialisation? Qui sont ces artistes «amateurs» qui sévissent sur la toile? L'essayiste Keen suggère que ces gens ne sont pas

toujours des individus, mais plutôt des sociétés qui apprennent à vous connaître pour mieux exploiter vos faiblesses, notamment vos habitudes d'achat; d'autres qui se manifestent sur YouTube ne sont pas des amateurs, mais bien des professionnels... de la publicité.

Que dire de Wikipedia, l'encyclopédie en ligne? Pour résumer l'opinion du pamphlétaire, il suffit de rappeler le dicton voulant qu'«au royaume des aveugles, les borgnes sont rois», c'est-à-dire que l'inculture engendre l'ignorance.

Cela s'avère également pour les journalistes «citoyens» dont les interventions gratuites sont en train de tuer journaux et revues. Que dire des blogues et du piratage sous toutes ses formes?

Plus je lisais *Le culte de l'am@teur*, plus je convenais que l'âge d'or d'Internet tirait à sa fin et que les abus, que trop de gens et de société s'y permettaient, allaient saper sa crédibilité. Je pensais à ces sites qui perpétuent, voire encouragent la diffusion d'informations erronées, à ces libres marchés d'œuvres artistiques, musicales et autres, copiées ou de travaux scolaires plagés.

Je crois que la compétence et le succès ne sont pas de simples copier-coller, mais le résultat d'efforts soutenus. Internet, même s'il demeure une source inépuisable d'information, est en train de devenir le Babel des temps modernes et d'assassiner la conscience collective.

## Thérèse pour joie et orchestre

(Boréal, 2008) par Hélène Monette.



Troublé, ému, bouleversé? Nul mot pour décrire avec justesse la vague d'émotions que ce livre, véritable symphonie poétique, a soulevé en moi. Jamais ne me suis-je demandé pourquoi Hélène Monette avait choisi d'écrire en vers cette élégie à la mémoire de sa sœur décédée,

car de tous les genres que l'écrivaine pratique, c'était le seul capable d'exprimer des moments choisis de la réalité — la sienne, la leur — et la nuance des sentiments éprouvés. En ouverture des cinq mouvements de cette partition littéraire, elle écrit: «Seule-Ange / je vais te faire une cérémonie / nous serons les Seules / toi dans ton Jardin sous le marronnier / moi dans la forêt de la montagne». La complicité qu'autorise parfois la fratrie transpire de toutes les pages et permet l'éclosion des plus riches images. Voilà une suite poétique à relire pour que jamais n'arrête la mémoire.

## La chambre de l'oubli

(Les 400 coups, collection «Albums Les 400 coups», 2008) par Lino.



Paru l'automne dernier, cette œuvre multidisciplinaire (mot, illustrations, couleurs, graphisme) est «le dernier tome d'une trilogie philosophique portant sur le thème du corps, de l'âme et de l'esprit», les précédents ayant été *La saveur du vide* (2002) et *L'ombre du doute* (2004). Pour

qui les mots d'un artiste en arts visuels ont généralement des dimensions autrement cachées, cet album offre le plaisir de l'intelligence, sollicité par les diverses formes que l'auteur illustrateur met sous nos yeux, tantôt plus littéraires que plastiques, tantôt plus visuelles qu'intellectuelles. Toujours pourtant la compréhension du propos est modulée par l'image qui l'accompagne, et vice versa. Lino n'a pas fini d'étonner tant son discours est vaste et ses moyens pour le communiquer, nombreux. J'imagine même qu'il puisse écrire sans dessiner ou dessiner sans écrire, alors sûrement l'un interpellera l'autre à hauts cris.

## Si vous aimez les eaux troubles du terrorisme...

PASCAL CLOUTIER



## Le Traître

«Le Traître», tout comme le second film de la semaine, «Une vie de mensonges» de Ridley Scott avec Leonardo DiCaprio et Russel Crowe, navigue dans les eaux troubles du terrorisme. Les deux le font de façon différente mais les deux sont diablement efficaces, je vous l'assure.

Dans «Le Traître» de Jeffrey Nachmanoff, Don Cheadle et Guy Pearce se partagent la vedette sans vraiment se retrouver en présence l'un de l'autre. Don Cheadle joue un mystérieux personnage dont le principal intérêt est de ne pas nous dévoiler s'il est avec les bons Américains ou les membres du Jihad islamique, les méchants. Du côté du personnage de Pearce, on insiste sur les doutes que Samir Horn (Cheadle) suscite chez nous. Est-il le traître du

titre ou ne l'est-il pas?

Emprisonné, Samir fera la rencontre de gens influents au sein du Jihad et jouant à merveille son rôle d'infiltrateur, le gars se liera d'amitié avec le terroriste emprisonné lui aussi au Yémen. Samir se dévouera tellement pour la cause qu'on sera souvent porté, un peu comme l'agent du FBI, Roy Clayton (Pearce), à douter de son honnêteté, de sa loyauté envers son employeur, le pays de l'Oncle Sam.

Il est impressionnant de voir combien un film de moins de deux heures, qui traite d'un sujet aussi délicat, réussit à le faire de manière aussi intelligente et respectueuse de notre capacité de compréhension. Je ne crois pas que la trame ou le scénario ne porte plus à confusion que ce qu'il veut bien nous faire sentir. Comme le titre du film le proclame, on veut savoir si Samir est un espion ou un terroriste, voilà tout.



Filmé à plusieurs endroits dont au Canada, le film nous entraîne non seulement dans de l'action soutenue mais aussi dans des coins du monde qui, effectivement, peuvent impliquer des activités terroristes, de l'élaboration de plans à la formation des recrues, du passage à l'acte à la revendication subséquente, on nous permet d'observer avec intérêt chacune des étapes du complot et de son achèvement.

Don Cheadle est merveilleux dans son interprétation intelligente du gars pris au milieu de conflits bien plus grands que lui alors que Guy Pearce, qui n'a jamais réussi à nous impressionner, ne le réussit toujours pas. Un film de genre que ceux qui aiment l'action adopteront sans regret.

## Une vie de mensonges

Enfin, le talentueux et reconnu cinéaste qu'est Ridley Scott, nous arrive avec un film à la hauteur de nos attentes. «Une vie de mensonge» avec Leonardo DiCaprio et l'acteur fétiche de Scott depuis quelques années, Russel Crowe, est un très bon film. L'idée

de nous exposer les bienfaits des nouvelles technologies d'espionnage est déjà une bonne idée.

Les fonctionnaires derrière les grandes stratégies, les hauts-dirigeants derrière les opérations de l'anti-terrorisme doivent sûrement profiter des nouveaux développements technologiques. Si on y pense un peu, il est facile d'imaginer, lorsqu'on s'y arrête, que les patrons de la CIA s'évitent d'être les deux pieds dedans, les mains sales, dans un pays dangereux du Moyen-Orient quand ils peuvent donner des ordres depuis le confort de leur maison.

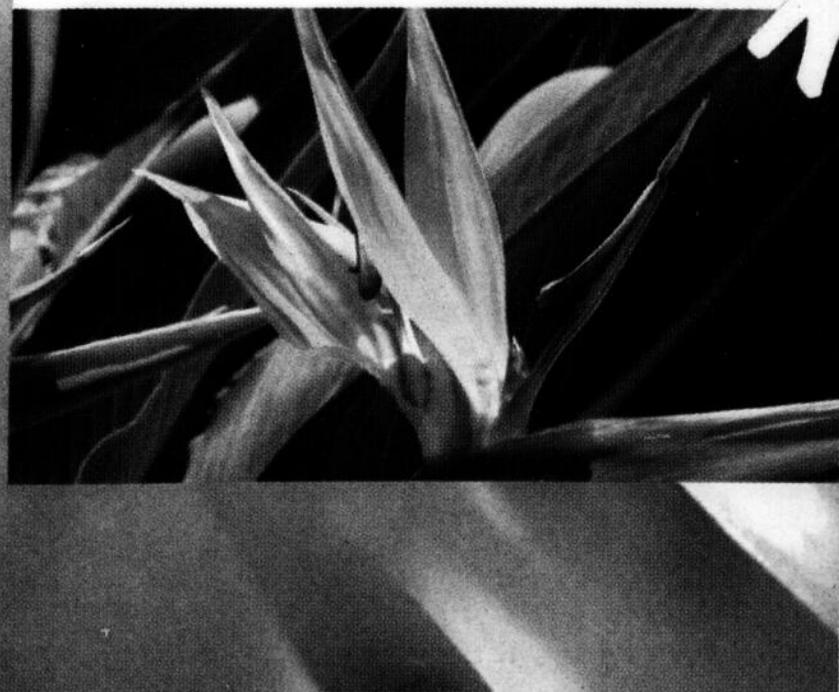
Dans le film de Scott, ce fonctionnaire s'appelle Ed Hoffman et est interprété par un Russel Crowe au jeu très approximatif. Peut-être est-ce ce personnage un peu détaché de ce qui se passe partout sur la planète qui le commande mais Crowe qui n'a jamais été bien fort dans les sentiments ne force vraiment pas ici

non plus. Patron, l'homme travaille à contrecarrer les grandes stratégies de terroristes organisés depuis l'automobile en route pour l'école primaire où il laissera ses enfants. Il donne des directives depuis son salon ou dans des restaurants où il dine, seul à sa table, téléphone à la main ou écouteur à l'oreille.

DiCaprio est excellent. Mais sa bouille de jeune adolescent ne convainc pas toujours de son autorité et il devient difficile de croire qu'il est un agent ultra efficace qui n'a pas peur aux yeux. Il se donne pourtant corps et âme à nous divertir et il réussit avec grand mérite. L'action est constante et les différents tableaux, joués un peu partout sur la planète nous rappelle étrangement la série de Jason Bourne. L'histoire est moins simple, plus politique, plus réaliste si j'ose dire, et on ne s'en plaint pas. Le montage est nerveux et les rebondissements nombreux. Sans être un grand film comme Ridley Scott nous a déjà offert, «Une vie de mensonges» méritait qu'on le voit au cinéma et mérite sans contredit qu'on le loue très bientôt.

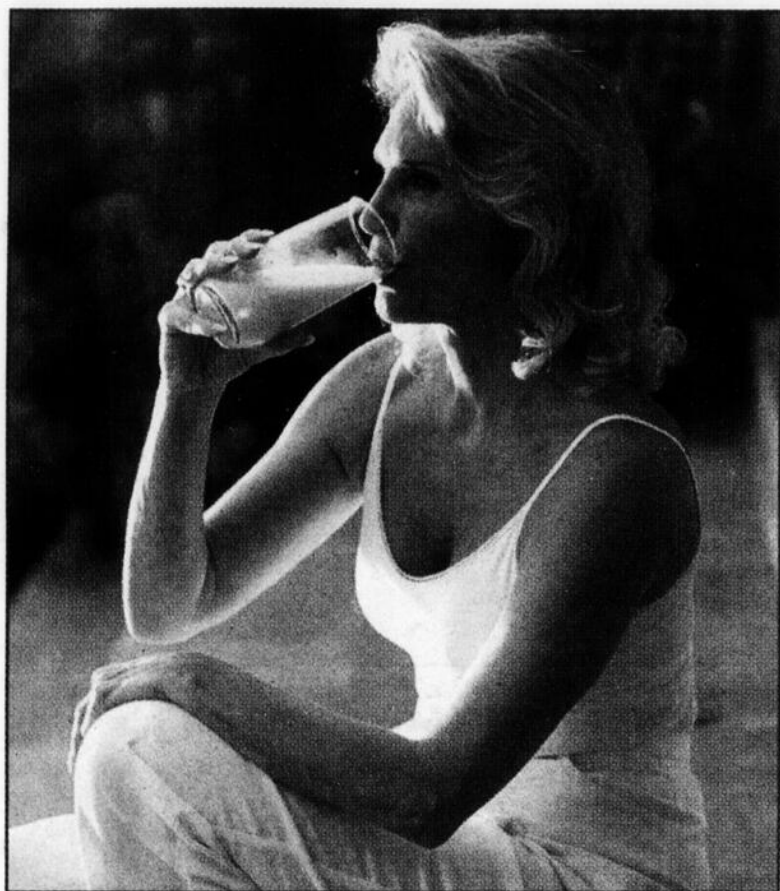


# Nutrition et Santé



## VIVEZ JUSQU'À 100 ANS EN BONNE SANTÉ!

Tout le monde veut vivre le plus longtemps possible en bonne santé. Mener une vie saine, c'est faire des choix positifs pour améliorer sa santé physique, mentale et spirituelle. Faire



*Vivre longtemps en pleine santé, c'est possible... avec un peu de discipline.*

les bons choix, cela veut dire avoir un régime alimentaire équilibré et conforme au Guide alimentaire canadien. C'est aussi développer un cercle de contacts sociaux favorisant l'entraide et le respect. Cela implique aussi, bien sûr, de rester actif physiquement afin de garder la forme, de réduire le stress et d'augmenter votre énergie.

Pour ceux qui fument, le message est clair : il faut écraser. Même chose pour ceux qui abusent des bonnes choses et qui ont un mode de vie plus malsain. Beaucoup de gens l'ignorent, mais les choix d'une vie saine sont influencés par le milieu dans lequel vous vivez, travaillez ou étudiez. Vous tenir au courant des pratiques positives de santé dans votre environnement est un moyen efficace d'améliorer votre santé générale et votre sentiment de bien-être.

Santé Canada encourage les Canadiens à jouer un rôle plus actif dans leur santé. Il est possible de trouver une foule d'informations utiles sur le site Internet de cet organisme gouvernemental, au [www.hc-sc.gc.ca/index-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/index-fra.php). Les gens peuvent y obtenir des renseignements sur la saine alimentation, l'activité physique, la grossesse, la santé mentale et la santé sexuelle et reproductive. D'autres informations sont également disponibles à l'intention des groupes démographiques comme les enfants, les femmes et les aînés ainsi que dans des domaines d'intérêt spécifiques comme les voyages, la prévention des blessures, la consommation et les abus de substances.

## L'EAU : SOURCE DE VIE ET... D'ACTIVITÉ PHYSIQUE!

Pourquoi l'eau est-elle si importante pour mon corps? Comment puis-je savoir si je suis déshydraté? Autant de questions importantes dont il faut tenir compte quand on fait de l'exercice physique. D'abord, il faut savoir que le corps humain est constitué d'environ 60 à 70 % d'eau. Chaque jour, nous perdons de l'eau par la peau, les reins, les poumons et le tube digestif. Pour que le corps fonctionne bien, l'eau perdue doit être remplacée.

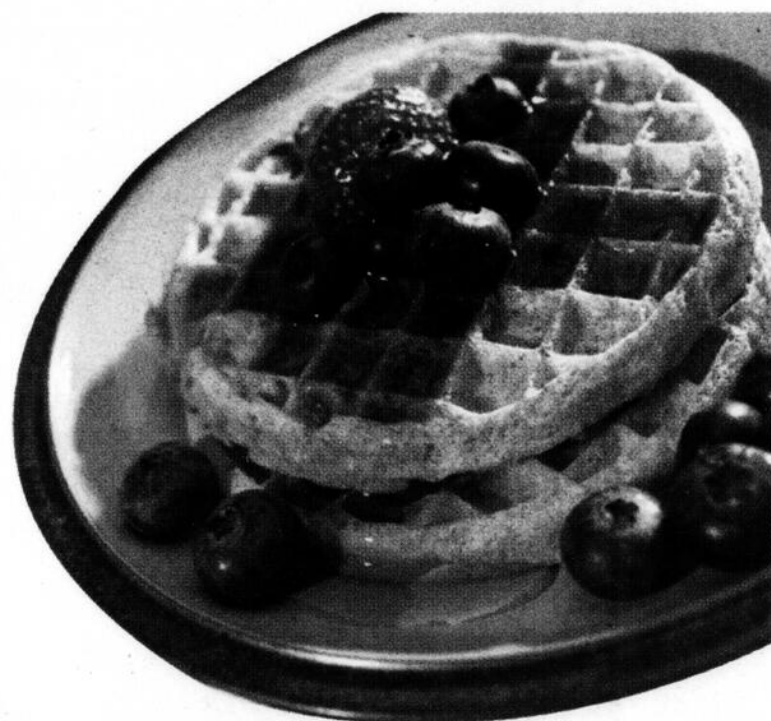
Pour le sportif, ce sont des données très importantes. L'eau aide à refroidir le corps lorsque nous transpirons, à digérer les aliments, à transporter les nutriments et à éliminer les déchets, tout en protégeant les organes et les articulations.

Quels liquides et aliments fournissent de l'eau? Les liquides que nous buvons représentent jusqu'à 80 % de notre apport en eau. Ils comprennent l'eau, le lait ou le jus

(de fruits ou de légumes), la soupe, les boissons pour sportifs, les boissons gazeuses, le café et le thé. Les aliments, particulièrement les légumes et les fruits, combinent environ 20 % de nos besoins en liquides.

Les besoins en eau varient selon l'âge et l'activité physique. Pour une journée typique, comprenant environ une heure d'activité physique, l'apport en liquides recommandé varie de 1,3 à 3,8 litres, selon l'âge et le sexe.

À défaut de s'hydrater convenablement, vous subirez durant l'effort une diminution de la fonction mentale, une baisse de la performance physique, une augmentation de la température du corps et une surcharge de travail pour le cœur, les reins et les autres organes. Pour éviter la déshydratation, il faut boire régulièrement. Il n'y a pas d'autres secrets!



### CENTRE DENTAIRE FAMILIAL

*Dr Patrice Vaillancourt*

Pour un traitement  
en douceur de vos dents



#### Notre philosophie...

Nous croyons qu'il est possible et souhaitable de conserver ses dents durant toute la vie. La clé du succès demeure la prévention chez les enfants et les adultes.

Peut-être êtes-vous nouvellement arrivés dans la région, ou avez-vous omis tout simplement de reprendre un rendez-vous... si souvent reporté.

Des traitements dentaires à la fine pointe de la technologie... Chaque année, nous participons à plusieurs conférences et séminaires afin de nous tenir à jour dans les domaines variés de l'art dentaire, de sorte que vous bénéficiez toujours de traitements dentaires à la fine pointe de la technologie.

Découvrez les avantages de notre nouveau logiciel dentaire... Nous pouvons maintenant transmettre directement à votre assureur vos demandes de prestations et vos plans de traitement par ordinateur.

Ce service nous permet de communiquer rapidement avec la plupart des compagnies d'assurances. Cela réduit considérablement le délai de réception des remboursements. Les patients désireux de connaître la part du traitement payée par leur assureur reçoivent une réponse en quelques minutes.

**Notre adresse : 365, rue Normand, bureau 255  
Saint-Jean-sur-Richelieu  
Tél.: (450) 359-4299**

(Nous sommes situés au-dessus du restaurant Au Vieux Duluth)

### Varilux Physio<sup>®</sup>

Découvrez la Vision Haute Résolution<sup>MC</sup>

**+30% de contraste**

Quelle que soit la luminance, quel que soit l'axe de regard  
Comparé aux verres progressifs de dernière génération

Varilux progresse. Vous aussi.

**VARILUX**



### GRANGER BERNIER OPTOMÉTRISTES



885, boul. du Séminaire Nord,  
Saint-Jean (coin Pierre-Caisse)

**450 348-0021**  
Ouvert de 9 h à 21 h  
du lundi au vendredi



Dr Paul Granger,  
optométriste

Dr Amélie Gariyot M.Sc.,  
optométriste

Dr Ginette Bernier,  
optométriste

Dr Chantal Reid,  
optométriste

Dr Mylène Roy,  
optométriste

539134-8043-m

## LA LUMIÈRE, SOURCE DE VIE ET DE SANTÉ

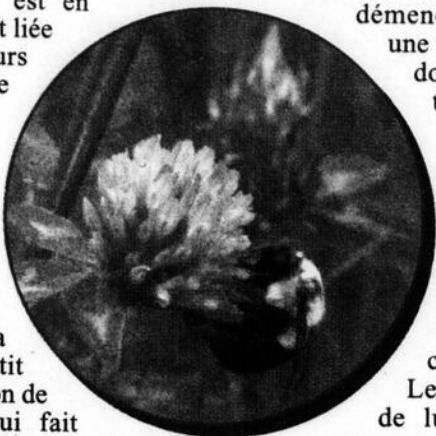
Grande régulatrice de notre horloge biologique, la lumière est synonyme de vie. La luminothérapie s'appuie sur les bienfaits de la lumière sur notre organisme pour traiter divers problèmes de santé.

### MÉLATONINE, SÉROTONINE ET CORTISOL

La lumière est en fait intimement liée à plusieurs aspects de notre santé : thermie, sommeil, appétit, libido, moral et forme physique, pour ne nommer que ceux-là. La lumière ralentit notre production de mélatonine, qui fait baisser la température du corps et ralentit notre système, augmente celle de sérotonine, qui agit comme antidépresseur et régularise notre appétit, et augmente celle du cortisol, l'hormone qui stimule notre organisme. Ces effets positifs de la lumière, qu'elle soit naturelle ou artificielle, peuvent donc être utilisés pour soigner malaises et maladies.

### BIEFNAITS

La luminothérapie est efficace



pour traiter la dépression, les troubles du sommeil, le syndrome de fatigue chronique, la dépression postpartum, le syndrome prémenstruel, les troubles de l'appétit, y compris la boulimie et l'anorexie, la dépression saisonnière, la fatigue liée à la sclérose en plaques ou au Parkinson, la démence sénile ou une baisse de libido. La luminothérapie peut également être utile pour lutter contre les effets du décalage horaire ou lors d'une convalescence.

Les traitements de luminothérapie peuvent être effectués en clinique, supervisés par un médecin, ou à la maison, à l'aide d'une lampe de luminothérapie.

Et, même si on est en parfaite santé, en s'exposant quotidiennement pendant une trentaine de minutes à la lumière, on remet les pendules de notre horloge biologique à l'heure et on se donne un petit regain d'énergie.

Bien manger n'est pas nécessairement compliqué. Vous pouvez toujours vous laisser guider par l'ABC : A pour antioxydants, B pour vitamine B et C pour calcium.

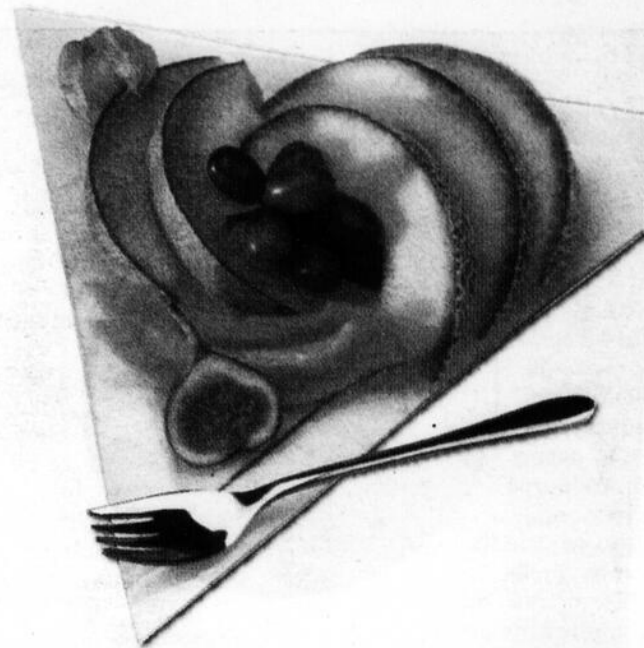
Il est maintenant reconnu que la vitamine C, la vitamine E et le sélénium sont des éléments nutritifs antioxydants qui jouent un rôle important dans le maintien de la santé et la prévention des maladies. Par exemple, la vitamine C aide à la cicatrisation, garde les gencives en santé, accroît la résistance aux infections et aide à l'absorption du fer. Ces composés sont faciles à obtenir naturellement dans notre alimentation. Il est recommandé de consommer de 5 à 10 portions de fruits et de légumes riches en antioxydants par jour.

La vitamine B se retrouve, elle, dans une variété de produits céréaliers comme les céréales qu'on consomme au déjeuner, le pain, les pâtes et le riz, les viandes et substituts comme les œufs, le beurre d'arachide, les haricots et les pois secs. La vitamine B12, quant à elle, nous est fournie par le lait, le yogourt, le fromage et les autres produits laitiers, les œufs, la viande et les aliments enrichis comme les boissons de soya et de riz.

Pour ce qui est du calcium, il agit avec d'autres nutriments pour la construction des os et des dents et le maintien de leur santé. Le lait

## L'ABC D'UNE BONNE ALIMENTATION

et les produits laitiers constituent une bonne source de calcium. D'autres aliments, comme les boissons de soya enrichies de calcium, le tofu à base de sulfate de calcium, le saumon en conserve, les graines de sésame, le chou chinois cuit, le chou vert et le navet, sont aussi de bonnes sources de calcium.



## QUOI MANGER AVANT, PENDANT ET APRÈS UN EXERCICE D'ENDURANCE?

Choisir les bons aliments, au bon moment, peut vous aider à minimiser la fatigue et même l'épuisement lors de certaines randonnées ou excursions. En effet, une alimentation insuffisante ou mal équilibrée peut causer une certaine faiblesse, des étourdissements, donner des maux de tête, des crampes musculaires et alourdir les muscles.

Pour prévenir ces désagréments, il faut boire beaucoup de liquide de deux à trois heures avant l'activité physique. Prendre un repas équilibré, contenant des glucides comme les produits céréaliers, des fruits et des légumes, de même qu'un

peu de viande, vous permettra de faire le plein, de prévenir la faim et d'augmenter la quantité de liquide dans le corps. Évidemment, il n'y a pas deux personnes pareilles. Certains athlètes, par exemple, auront besoin de consommer encore plus d'énergie sous forme de barres de céréales, de fruits ou de boissons riches en glucides.

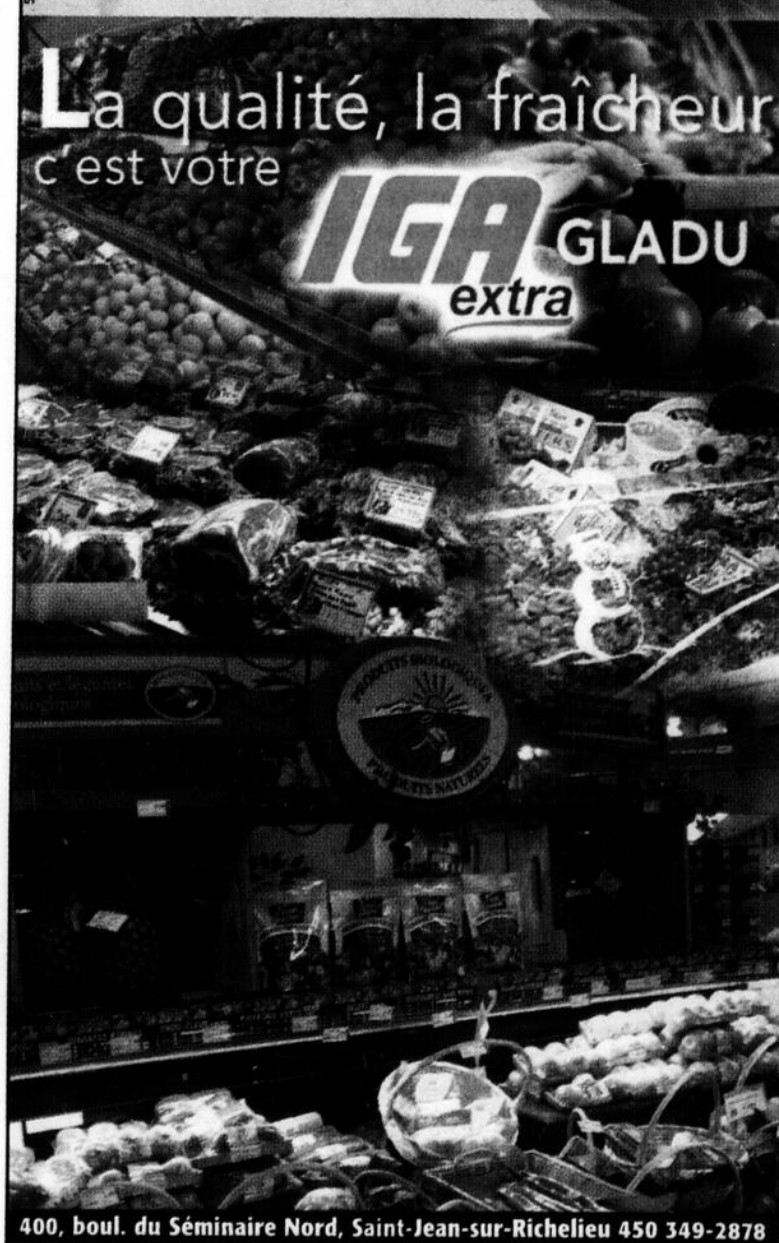
Durant l'activité, surtout s'il s'agit d'une longue randonnée, des crampes musculaires peuvent apparaître. D'où l'importance de boire ou de manger toutes les 15 à 20 minutes au cours de l'exercice. L'eau, les boissons pour sportifs ou le jus dilué sont

de bonnes suggestions. On peut consommer aussi des barres de céréales ou un mélange de noix et de fruits séchés.

Enfin, après avoir fourni un effort constant, il est temps pour le corps de refaire ses réserves d'énergie et de liquide. Il est conseillé de boire et de manger le plus tôt possible après l'exercice. Bien sûr, l'eau, le lait et le jus sont recommandés. Question nourriture, du poulet accompagné de riz et de légumes ou des pâtes avec une sauce à la viande et une salade sont quelques idées de repas équilibrés et nourrissants pour le corps.

Votre qualité de vie passe par  
**Votre nutrition**

La qualité, la fraîcheur c'est votre  
**IGA GLADU extra**



## Résidence Saint-Jean-sur-Richelieu

Pour personnes âgées autonomes et en légère perte d'autonomie

**LAURÉAT 2008**  
de la Chambre de Commerce  
pour les meilleurs services  
à la population

### Gagnant du prix

«Innovation en santé»  
décerné par le conseil  
des médecins,  
pharmaciens  
et dentistes ainsi  
que la Fondation  
Santé RHH

Tous services INCLUS

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

Renseignements  
et rendez-vous:

**450 357-4280**

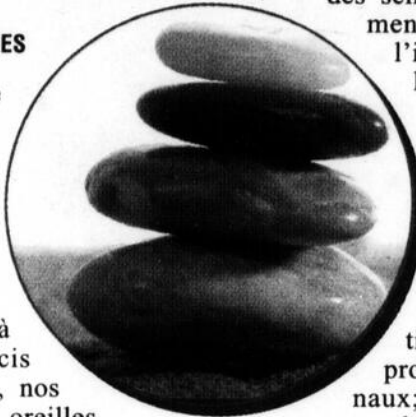
400, boul. du Séminaire Nord, Saint-Jean-sur-Richelieu 450 349-2878

## RÉTABLIR L'ÉQUILIBRE DU CORPS PAR LA RÉFLEXOLOGIE

Plusieurs problèmes de santé seraient causés par un déséquilibre à l'intérieur de notre corps. Rétablir cet équilibre serait ainsi suffisant pour régler divers troubles de santé et activer notre processus d'autogénération. Et comment peut-on rétablir cet équilibre? Avec la réflexologie, une médecine douce qui gagne à être mieux connue.

### ZONES RÉFLEXES

Selon le postulat sur lequel repose la réflexologie, chaque organe ou partie de notre corps correspond à un point précis sur nos pieds, nos mains ou nos oreilles. En appliquant une pression sur le point correspondant à l'organe ou la partie du corps qui est déséquilibré, on arrive ainsi à régler le problème. C'est ce qu'on appelle les «zones réflexes». Bien que la réflexologie puisse ressembler de prime abord à un massage, et bien qu'elle apporte le même soulagement et le même effet relaxant, il s'agit en fait d'un procé-



dé qui s'apparente beaucoup plus à l'acupuncture.

### BENEFITS THÉRAPEUTIQUES

Nombreux sont les bienfaits de la réflexologie sur la santé. La réflexologie est bénéfique pour traiter certains troubles mentaux. De plus, elle réduit les effets du syndrome prémenstruel, comme la sensibilité des seins, les douleurs menstruelles et l'irritabilité; facilite la grossesse et l'accouchement, en réduisant l'œdème des pieds et des chevilles et en régularisant les contractions; soulage les problèmes intestinaux; diminue les maux de tête et les migraines, en plus d'apaiser les maux de dos.

La réflexologie permettrait même d'améliorer la qualité de vie des gens souffrant du cancer, en diminuant leurs symptômes et leur anxiété, et d'amoindrir les symptômes de la sclérose en plaques, comme les engourdissements et les spasmes musculaires.

## PERDRE DU POIDS... EN BOUGEANT!

Perdre du poids en suivant un régime amaigrissant? Ce n'est peut-être pas la meilleure solution. Mieux vaut bouger, comme le suggère le thème du Mois de la nutrition : «Bouger et bien manger, c'est gagnant».

Pour plusieurs, il est tentant de suivre un régime. Après tout, c'est beaucoup plus rapide et c'est sans efforts, non? Pas si sûr... Les consommateurs ont accès à une foule de programmes de perte de poids rapide. Toutefois, ces programmes fonctionnent rarement à long terme. Le poids perdu est souvent repris et parfois même plus. Le corps réagit à une perte de poids rapide en brûlant moins efficacement les calories ingérées et en les entreposant plus facilement sous forme de graisse.

Les restrictions alimentaires nous poussent à ignorer les signaux de la faim et de la satiété que le corps nous envoie. En ne mangeant pas à notre faim, on ouvre toute grande la porte aux fringales alimentaires.

Il existe, en effet, des stratégies simples et pratiques qui vous aideront à gérer sainement votre poids, tout en évitant les effets

néfastes des régimes amaigrissants sur les plans physique et psychologique.

L'activité physique est sûrement l'un des meilleurs moyens d'effectuer ce virage. En prime, vos muscles reprendront un peu de tonus, vous augmenterez votre endurance à la fatigue et vous vous sentirez plein d'énergie.

Vous pouvez trouver, à un seul endroit, toute l'information santé que vous recherchez. Il suffit de visiter la section «Alimentation saine» du site Web du Réseau

canadien de la santé, au [www.reseau-canadien-sante.ca](http://www.reseau-canadien-sante.ca).

Qu'est-ce qui cause les fringales et comment puis-je les éviter? Comment savoir combien de kilos je dois perdre? Comment puis-je atteindre un poids santé? Que puis-je faire pour maîtriser mon poids? Autant de questions qui trouveront des réponses sur ce site. D'autres informations sont disponibles sur le site Web des Diététistes du Canada au [www.dietetistes.ca](http://www.dietetistes.ca). Pour le reste, la décision vous appartient!



## LES AIMANTS AU SERVICE DE VOTRE SANTÉ

La magnétothérapie, qui remonte à l'Antiquité, se caractérise par l'utilisation d'aimants pour traiter divers maux et affections du corps. Qu'ils soient déposés sur la peau ou insérés dans un oreiller sous forme de pastilles, portés comme bijoux

thérapeutiques ou même insérés sous la peau, les aimants ont mille et une utilités.

### AIMANTS STATIQUES, PERMANENTS ET PULSÉS

La magnétothérapie se base sur les effets qu'ont les champs élec-

tromagnétiques sur le corps. Ces champs activent le fonctionnement des cellules ainsi que la circulation sanguine, en plus d'augmenter l'apport en oxygène et nutriments aux divers organes et membres. Les aimants peuvent être utilisés de plusieurs façons pour soigner un grand nombre de problèmes de santé.

Les aimants statiques sont déposés sur le corps ou portés comme bijoux, et ont un champ électromagnétique stable, tout comme les aimants permanents qui, eux, sont placés sous la peau par un médecin. On utilise aussi des aimants pulsés qui, branchés sur une source électrique, produisent un champ électromagnétique variable.



### L'apnée du sommeil

L'apnée du sommeil est définie comme étant des pauses respiratoires répétées et transitoires d'une durée de 10 secondes ou plus durant le sommeil.

Le patient se réveille subitement au cours de son sommeil pour rétablir sa respiration. Carol-Anne Morin, D.M.D. Dentiste généraliste



La prévalence de ce syndrome augmente avec l'âge. Plusieurs facteurs sont prédisposants, dont : • l'obésité • la déviation du nez • les polypes nasaux • de grosses amygdales • une langue de grande taille ...

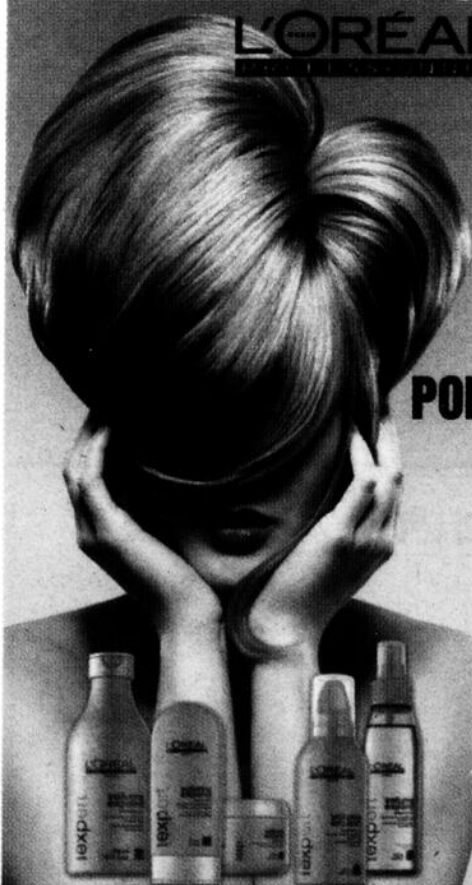
Les patients souffrant d'hypertension ou consommant de l'alcool peuvent également être plus sujets à développer ce syndrome. Les signes et symptômes sont les suivants : dans 90 à 95% des cas le patient a des ronflements. Il y a une reprise bruyante et brutale de la respiration. La personne somnole durant le jour, elle peut être plus irritable et même devenir dépressive. Cette condition peut entraîner de nombreuses complications, par exemple : • des accidents d'automobiles • de l'hypertension • un ACV • une insuffisance cardiaque...

Différents traitements sont disponibles dépendamment du facteur causal provoquant l'apnée du sommeil. Il peut s'agir de changer ses habitudes, comme cesser l'alcool ou perdre du poids. Certains doivent dormir avec un appareil, le CPAP, qui permet de garder les voies respiratoires ouvertes. D'autres doivent avoir recours à la chirurgie ou dans les cas légers porter un appareil dentaire. Ce problème est très sérieux et affecte la santé et la qualité de vie. Malheureusement, la majorité des gens qui en souffrent ne le savent pas.

**450 348-9004**

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

## ATELIER DE COIFFAGE



Apprenez à vous coiffer vous-même avec tous les secrets d'un professionnel de la coiffure.

### JOURNÉE PORTES OUVERTES

le 6 avril 2009

au Salon Styl'Azur seulement

(Halles Saint-Jean)

Réservez dès maintenant

Recevez cet ensemble de brosses thermiques circulaires à l'achat de 2 produits volume expand.

Pour elle **Styl'Azur**

450 348-5005

145, boul. Saint-Joseph  
(Halles Saint-Jean)  
Saint-Jean-sur-Richelieu

Pour elle et lui **Coiff'Azur**

450 359-8845

276, boul. Saint-Luc  
(Secteur Saint-Luc)  
Saint-Jean-sur-Richelieu

### Défi-Tabac Je gagne - J'arrête pour toujours!

#### CESSEZ DE FUMER

au Laser Doux

Homologué par Santé Canada

ou RÉDUISEZ ALCOOL  
ET DROGUES



UN PROCÉDÉ DÉRIVÉ DE  
L'AURICULOTHÉRAPIE  
réussite de 95%

• Coupe-stress • Nutrition  
• Coupe-faim • Antirides

Matthew Joncas, N.D.

membre O.N.Q. inc.

11 ans d'expérience

Reçu pour assurances, impôts

Saint-Jean-sur-Richelieu

**514 704-7448**

WEEK-END

## AU CLAVIER

MARIE-PIER GAGNON

marie-pier.gagnon@canadafrancais.com

## Faux Semblants

Les étudiants en art dramatique de cinquième secondaire de la polyvalente Chanoine-Armand-Racicot présenteront, les 19 et 20 mars prochain, la pièce *Faux Semblants* de Guy Foissy à l'auditorium de l'établissement scolaire.

Mise en scène par Éric Yelle et composée de plusieurs sketches, dialogues et monologues, cette production met en relief le sarcasme de l'auteur face à la société d'aujourd'hui. Des billets sont en vente au coût de 6\$. Réservation: 450 348-6134 poste 6355.

## Choeur du Richelieu

Le Choeur du Richelieu tient à informer la population d'un nouveau changement au sein de sa formation. Ainsi, à la suite de la démission récente du directeur musical des derniers mois, Jean-Michel Lamothe, c'est Christiane Jean qui prendra la relève.

Mme Jean sera assistée de Martin Auclair et de Lorraine Gariépy. Les activités prévues, telles qu'une performance au Centre Bell le 2 avril prochain dans le cadre d'un spectacle rendant hommage aux 75 ans de l'Orchestre symphonique de Montréal et au centenaire du Canadien de Montréal, demeurent toutefois inchangées.

Le Choeur du Richelieu, qui pratique tous les mardis de 19h15 à 21h30 au Cégep Saint-Jean-sur-Richelieu, est toujours à la recherche de nouveaux chanteurs. Si l'aventure vous intéresse, contactez le président de l'ensemble vocal, André Archambault, au 450-347-6624.

## Conservatoire de musique

Le Conservatoire de musique de Montréal offrira, le 28 mars à 19h30 et le 29 mars à 14 heures, une performance à l'église de Saint-Armand dans le cadre d'une série spéciale de concerts intitulée *Série Hors les murs*.

L'activité, qui a lieu pour une seconde année consécutive dans la municipalité, vise à sensibiliser un nouveau public à la musique classique tout en misant plus particulièrement sur les jeunes. Les étudiants du Conservatoire de musique de Montréal rencontreront d'ailleurs les élèves de quatre écoles de la région, qui seront présents à leurs concerts, afin de parler avec eux de leurs instruments et de leur répertoire.

Les concerts sont ouverts à toute la population moyennant la somme de 10\$. Tous les profits seront versés à la Fabrique de la paroisse afin de maintenir l'église ouverte. À noter que les élèves sont admis gratuitement. Information et réservation: 450 248-0958.

## Nouveaux ateliers

Le Service des loisirs et des bibliothèques de Saint-Jean-sur-Richelieu offrira, dans le cadre de sa programmation printemps 2009, deux nouveaux ateliers destinés aux jeunes de 13 à 18 ans.

À partir du 17 avril, les adolescents âgés de 13 à 17 ans pourront participer à l'atelier *Mode et stylisme* dont les cours s'échelonnent sur huit semaines à raison d'une heure et demie chaque fois. Des trucs et astuces beauté seront donnés par l'animatrice, ainsi que des conseils sur les techniques de maquillage et les tendances modes.

Un montant de 60\$ est exigé pour l'inscription (90\$ pour les non-résidents de Saint-Jean-sur-Richelieu) et les participants doivent avoir en leur possession une trousse de maquillage ainsi qu'une gamme de produits de beauté (prévoir 100\$).

Le second atelier, intitulé *Vente et service à la clientèle* vise à préparer les jeunes de 16 à 18 ans à un emploi d'été. Il y aura question des règles de base, de l'approche du client ainsi que de l'attitude à adopter lors du service à la clientèle. Le coût d'inscription est fixé à 39\$ pour les résidents de Saint-Jean-sur-Richelieu et de 59\$ pour les autres. Les entreprises peuvent également inscrire leurs employés à cet atelier. Les cours débuteront le 20 avril et se termineront le 11 mai.

Pour de plus amples informations ou pour vous inscrire, consultez le [www.ville.saint-jean-sur-richelieu.qc.ca/loisirs](http://www.ville.saint-jean-sur-richelieu.qc.ca/loisirs) ou téléphonez au 450 357-2157. Les places sont limitées.

## Café-théâtre de Chambly

Le Café-théâtre de Chambly présente, jusqu'au 18 avril, à raison de deux représentations par semaine, la pièce *Edmond Dantès* d'Elizabeth Bourget dans une mise en scène de Guillaume Bouchard.

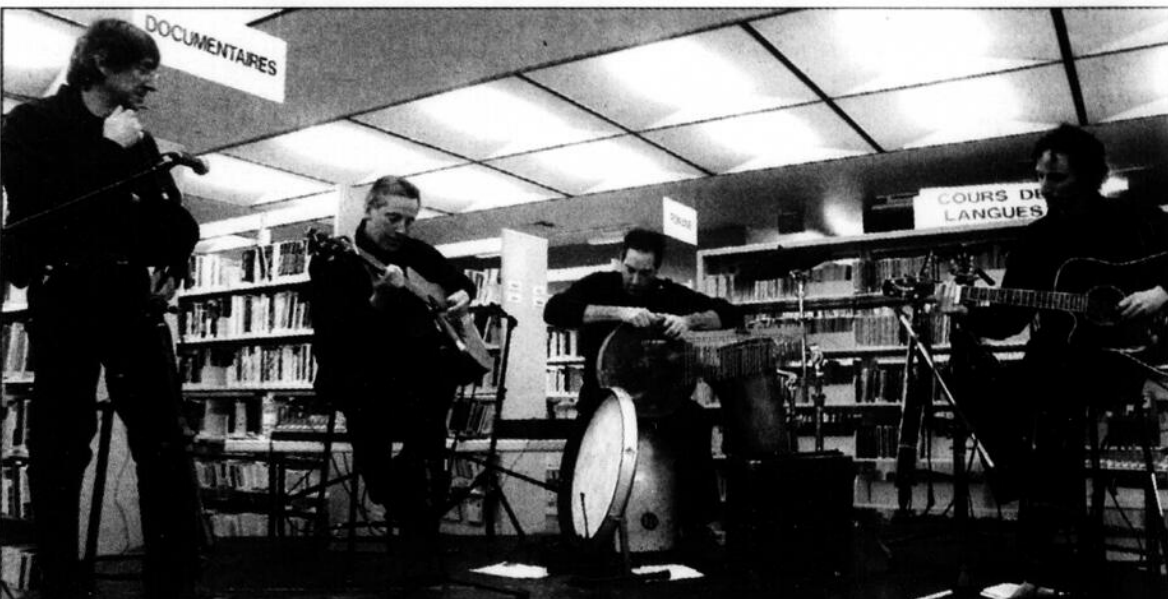
Mettant en vedette une douzaine de comédiens dont Daniel Boutin et Steven Brown, la pièce se veut une adaptation de la première partie du roman d'Alexandre Dumas, *Le comte de Monte-Cristo*. Les spectateurs effectueront alors un retour dans le temps pour se retrouver en 1815 dans la ville de Marseille. De là débute l'histoire du jeune Edmond Dantès, trahi par ses amis et condamné injustement à passer sa vie à la prison du Château d'If. Réussissant à s'évader, Dantès n'aura plus qu'une idée en tête: la vengeance.

Les billets pour les représentations, qui ont lieu les vendredis et samedis dès 20 heures, sont en vente au coût de 12\$ l'unité. Des forfaits souper-théâtre sont également disponibles moyennant la somme de 29\$. Information et réservation: 450 447-2953.



## Marcel Maltais remporte la photo «Je t'aime»

Au cours de l'exposition de photographies organisée à la mi-février aux Halles Saint-Jean par le club JPC de Saint-Jean-sur-Richelieu, les quelque 2 500 visiteurs étaient invités à remplir un coupon de participation sur lequel ils devaient inscrire leur oeuvre préférée. Un tirage a par la suite été effectué et c'est Marcel Maltais qui a remporté son premier choix, c'est-à-dire la photo intitulée «Je t'aime» représentant une marguerite prise en macrophotographie par Luc Lepage. De gauche à droite: Luc Lepage, Marcel Maltais et Jean-Paul Coulombe, président du club JPC.



## De nombreux spectateurs pour Aveladeen

La formation de musique celtique, composée de Michel Dubeau, Raoul Cyr et Benoît Chaput, était accompagnée de Bernard Ouellette aux percussions lors de son passage à Saint-Jean-sur-Richelieu le 15 mars dernier dans le cadre des cafés-concerts. L'événement, qui avait lieu à la bibliothèque Adélar-Berger, a attiré plusieurs dizaines de personnes venues entendre la musique des artistes au long parcours musical, certains d'entre eux enseignant la guitare depuis 30 ans ou bien ayant travaillé avec le compositeur de la trame sonore du film *Séraphin, un homme et son péché*, Michel Cusson. Sur la photo, on reconnaît de dos à partir de la droite: Michel Dubeau, Raoul Cyr, Bernard Ouellette et Benoît Chaput.

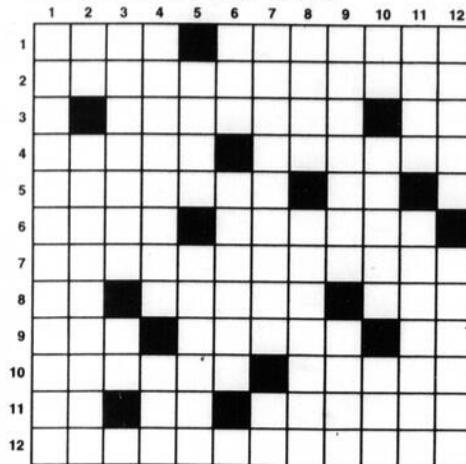


## L'heure du conte en pyjama

Afin de souligner le second vendredi 13 de l'année, la bibliothèque Adélar-Berger a offert, vendredi dernier, aux enfants de quatre à sept ans, une heure du conte intitulée «Tout va de travers». Accompagnés de leurs parents, les enfants étaient invités à participer à l'événement en pyjama tout en n'omettant pas d'apporter leur fidèle amie, la doudou, et même leur toutou favori. Apprécié des participants, le conte s'est avéré un beau moyen de terminer la journée la plus malchanceuse de l'année.

## MOTS-CROISÉS

## Problème No 851



## HORIZONTALEMENT

- 1- On déballe les cadeaux au cours de cette nuit. - On les trouve sous le sapin de Noël.
- 2- Responsabilité.
- 3- Se sert de. - Anik Rousseau.
- 4- Exprimé par l'écriture. - Elle est blanche ou verte cette crème.
- 5- Elle est propre au lion. - Démonstratif.
- 6- Prénom féminin. - L'oreille en est un.
- 7- Enfermerions.
- 8- Monique Dansereau. - Équilibrée, normale. - Dévêtue.
- 9- Légumineuse. - Elles produisent dans notre corps les globules rouges. - Marcel Nadeau.
- 10- Filets coniques pour la pêche. - Cérémonies des cultes.

- 11- Thérèse Imbeault. - Conjonction. - Support fixé à un mur pour suspendre des vêtements.
- 12- Achèteras quelqu'un.

## VERTICALEMENT

- 1- Actions de rendre une surface horizontale et plane.
- 2- Odette Marchand. - Entourerait.
- 3- Rendons pur. - Doublée.
- 4- Tourmentées par des espiègleries. - Pièce de bois où s'emboîte le soc de la char-rue.
- 5- Gamin de Paris. - Qualité de ce qui est exceptionnel.
- 6- Épaississement de la peau. - Machines hydrauliques.
- 7- Détériorèrent. - Paule Drolet.
- 8- Prétende, exprime par la parole. - Garnirai un bâtiment de son mât, de ses voiles, etc.
- 9- Me jetai impétueusement. - Paysage.
- 10- Possède. - Bout d'une pièce de bois qui entre dans la mortaise. - Trois fois.
- 11- Salt Lake City est la capitale de cet état américain. - Nomma l'un à la suite de l'autre.
- 12- Vin blanc d'Espagne. - Raisonnables.

Solution du dernier problème



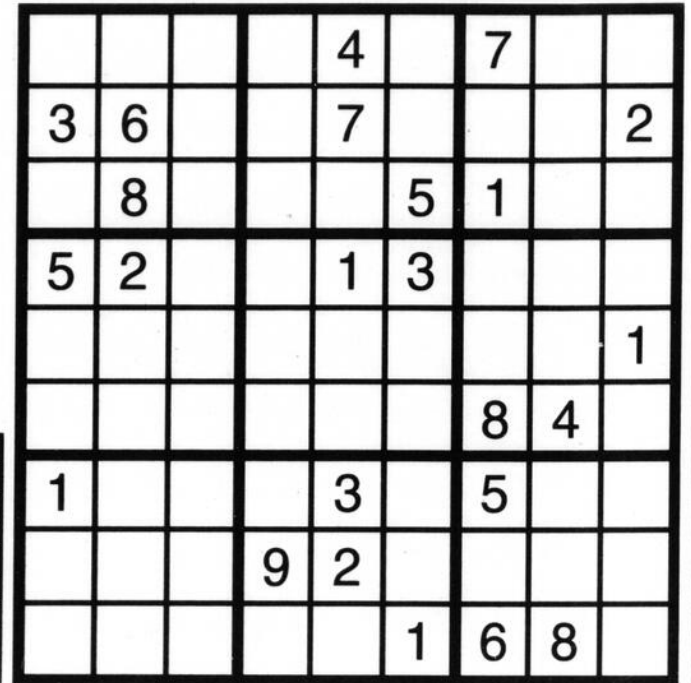
## SUDOKU

## RÈGLES DU JEU :

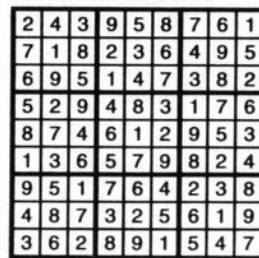
Vous devez remplir toutes les cases vides en plaçant les chiffres 1 à 9 qu'une seule fois par ligne, une seule fois par colonne et une seule fois par boîte de 9 cases.

Chaque boîte de 9 cases est marquée d'un trait plus foncé. Vous avez déjà quelques chiffres par boîte pour vous aider. Ne pas oublier : vous ne devez jamais répéter plus d'une fois les chiffres 1 à 9 dans la même ligne, la même colonne et la même boîte de 9 cases.

## PROBLÈME NO 50



## RÉPONSE DU NO 49



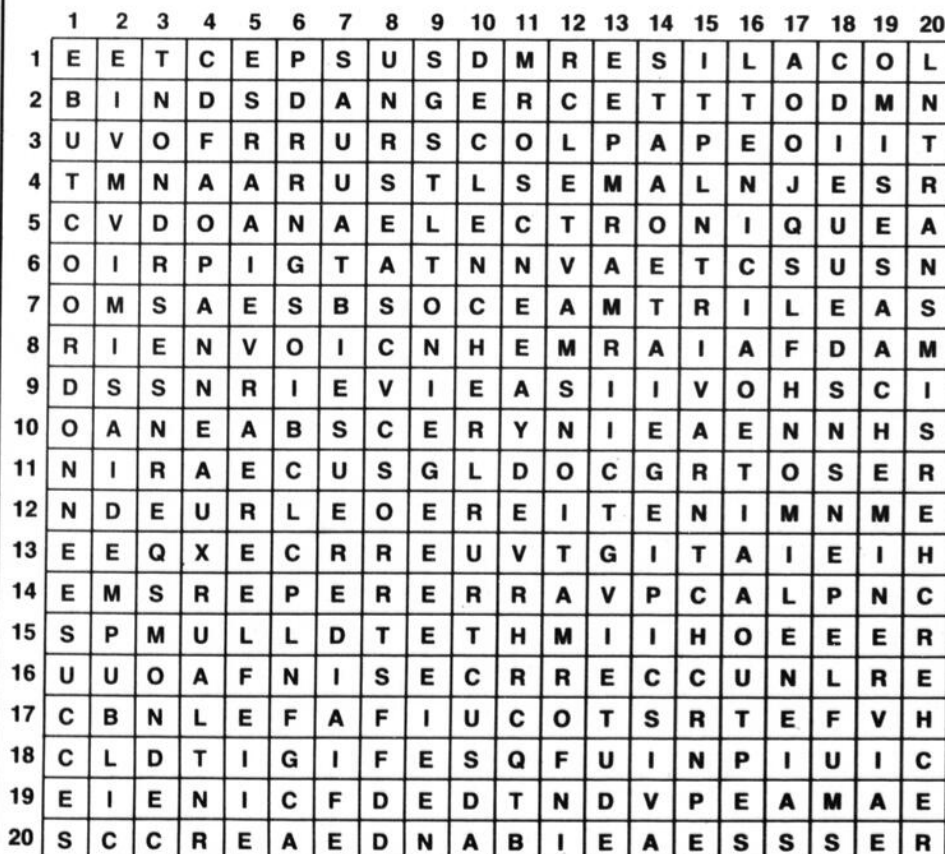
## 10 LETTRES CACHÉES

## MOT-MYSTÈRE

## L'ALERTE AMBER

Lorsque tous les mots ci-dessous auront servi pour encadrer ces lettres, il ne vous restera que les lettres servant à révéler le mot mystère.

|            |              |              |             |            |            |
|------------|--------------|--------------|-------------|------------|------------|
| A          | CONCEPT      | ENFANTS      | MISE        | RAPT       | T          |
| ACHEMINER  | CONFIÉ       | ENQUÊTE      | MODE        | RAVISEUR   | TÉLÉVISION |
| ADHÉRE     | COORDONNÉES  | ÉTENDRE      | MONDE       | RÉALISÉ    | TRANSMIS   |
| AFFICHAGE  | CRANDRE      | ÉTUDE        | MOTIFS      | RECHERCHER | V          |
| AGIR       | CRÉA         | ÉVALUER      | P           | REPÉRER    | VÉHICULER  |
| AIDE       | D            | G            | PANNEAUX    | RETROUVÉ   | VICTIME    |
| APPEL      | DANGER       | GENS         | PARTENARIAT | S          | VIE        |
| AVIS       | DÉCLANCHER   | I            | PEUR        | SAUVE      |            |
| B          | DÉFILÉ       | INFORMATIONS | PLAN        | SECTEURS   |            |
| BANDE      | DESCRIPTION  | L            | POLICE      | SENS       |            |
| BUT        | DIFFUSÉ      | LOCALISER    | PROGRAMME   | SERVICE    |            |
| C          | DISPARU      | LOI          | PUBLIC      | SIGNALER   |            |
| CAS        | DONNE        | M            | Q           | STATIONS   |            |
| CHAÎNES    | E            | MÉDIAS       | QUÉBEC      | SUCCÈS     |            |
| CITOYENS   | ÉCRANS       | MENACER      | R           | SUJET      |            |
| COLLABORER | ÉLECTRONIQUE | MESSAGE      | RADIO       | SUSPECT    |            |



SOLUTION DE CE MOT CACHÉ: ENLÈVEMENT

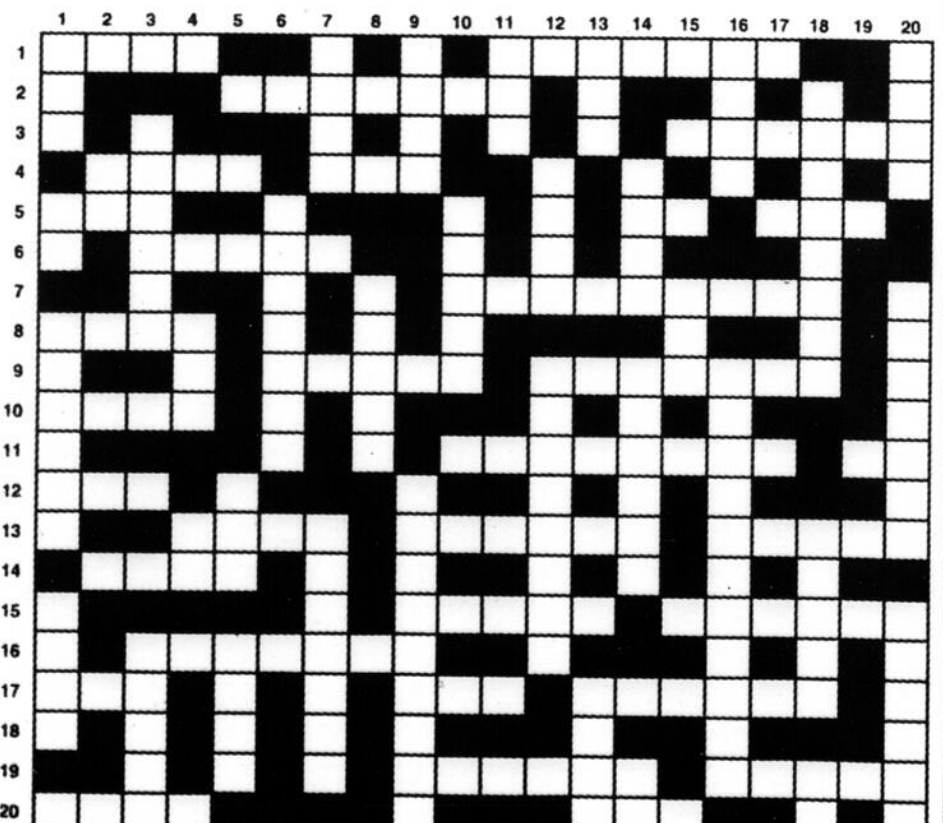
## 6 LETTRES CACHÉES

## LES ENTRECROISÉS

## UN SENTIMENT D'ATTACHEMENT

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

|     |      |      |        |         |             |
|-----|------|------|--------|---------|-------------|
| 2   | iit  | coup | 5      | extase  | jalousie    |
| ai  | mal  | état | amant  | faveur  | passage     |
| ça  | mot  | fort | céder  | oublié  | passion     |
| eu  | rue  | jonc | désir  | penser  | plaisir     |
| le  | sur  | lier | effet  | regard  | 8           |
| nu  | tes  | oser | égard  | soirée  | étrointe    |
| on  | toi  | près | grand  | tenace  | harmonie    |
| se  | ton  | sème | naïve  | valeur  | partager    |
| 3   | une  | seul | place  | 9       |             |
| âge | 4    | sexe | tenir  | 7       | affection   |
| ami | aime | soif | 6      | aveugle | attention   |
| jeu | aveu | voir | avenir | bonheur | 11          |
| lié | bien | vrai | baiser | caresse | attachement |



SOLUTION DE LES ENTRECROISÉS: BAISER

WEEK-END

## LA FAMILLE DANS TOUS SES ÉTATS

## De retour pour vous parler des familles

CHANTAL  
DAVID

**E**h oui! Cela fait déjà un an que j'ai interrompu ma chronique «Vous et vos enfants» car ma situation familiale se portait plutôt mal et il a fallu y consacrer toute l'énergie qui nous restait à moi et mon conjoint. Étant dans le domaine de l'intervention psychosociale, j'avais besoin de mobiliser mes forces et mes actions auprès de mes enfants.

Comme bien des parents, c'est une fois bien épuisée et en arrêt de travail que j'ai réalisé à quel point je ne devais pas m'en demander trop. Certains se rappelleront que mon conjoint et moi avions adopté deux enfants de la Biélorussie (Europe de l'est), une fille en 2000 et un garçon en 2003. Âgés d'un an au moment de leur adoption, leur parcours a été différent et leur capacité d'adaptation et d'attachement aussi.

C'est ce qui m'amène à vous parler de l'adoption, car adopter c'est une décision qui ne doit pas être prise à la légère ou pour pallier à la difficulté d'avoir un enfant biologique. Ce n'est pas un enfant de «remplacement», un 2<sup>e</sup> choix! C'est un enfant à part entière, blessé, grandement insécurisé et en manque de sa mère biologique. Il est en deuil depuis le jour où il a senti sa vie basculer et son univers s'écrouler. La personne avec qui il vivait en fusion pendant neuf mois a disparu. Le bébé qui avait cruellement besoin de son odeur, d'entendre sa voix (et les voix entendues régulièrement pendant la grossesse), de sentir son toucher et de se retrouver dans ses bras chauds et rassurants a dû composer avec l'inconnu et le vide.

## IMPACT DE L'ABANDON

Le Dr Daniel Dufour parle de l'impact de l'abandon ou de la séparation précoce d'avec la mère biologique comme suit: «l'abandon est tout simplement un meurtre, prémédité ou non» car «l'enfant abandonné est victime d'une tentative de meurtre» (La blessure d'abandon; exprimer ses émotions pour guérir, éditions de l'homme, 2007, page 24). Étant moi-même une personne ayant ce vécu et voyant les conséquences qui me poursuivent dans ma vie actuelle, j'ai tout de même fait le saut en lisant cette affirmation. Il a fallu que je prenne le temps de digérer, car les mères qui doivent ou qui décident de laisser leurs enfants en adoption le font avec de bonnes intentions la plupart du temps.

Après réflexion, je ne pouvais que réaliser que la société veut beaucoup minimiser les effets sur l'enfant de l'abandon/adop-

tion et déresponsabiliser les mères et pères d'avoir recours à l'avortement ou adoption pour «régler» une situation d'enfant non désiré, qui arrive au mauvais moment.

En fait, on se libère l'esprit en se disant que de toute façon, l'enfant n'aurait pas eu une bonne vie, etc. M. Dufour explique que par les agissements et les attitudes de la mère enceinte qui sait qu'elle ne gardera pas l'enfant, le fœtus sent déjà ce rejet et le manque de contacts affectifs. La mère ne peut trop s'attacher et elle vit souvent sa grossesse dans la discrétion la plus complète. Le fœtus sent sa vie affective menacée et il peut même se sentir en danger de mort physique puisque la mère peut souhaiter une fausse couche ou même essayer d'en provoquer une elle-même.

Je me souviens de mon petit garçon, qui à l'âge de 5 ans m'avait dit en regardant une femme enceinte à la télévision;

«Moi aussi je bougeais dans le ventre de ma mère. Elle était tannée et fâchée, elle avait hâte que je sorte!» Je suis restée bouche bée devant ce qui m'apparaissait être un souvenir physiologique enregistré dans le plus profond de son inconscient. J'ai accueilli ses paroles et cela faisait du sens vu sa méfiance et ses troubles d'attachement réactionnels.

## TOUT SEUL

Quelque temps plus tard, il m'avait dit que «personne ne s'occupait de lui à l'orphelinat et qu'il était tout seul». Il avait alors exprimé son désir de donner à chaque enfant de l'orphelinat un papa. Les expériences de coupures affectives ayant été vécues avec un plus grand nombre de femmes, le père devient plus sécurisant pour l'enfant adopté au début de la relation avec ses nouveaux parents. Le nouveau-né développe sa capacité d'attachement au fil des mois et

vers le neuvième, il saura s'il peut faire confiance à l'entourage sinon il développera de la méfiance.

Dans le cas de l'enfant adopté, son cerveau ayant été affecté concrètement par le manque de liens stables et aimants, répondant dans un délai raisonnable à ses besoins en plus de la séparation abrupte d'avec sa mère biologique, il éprouvera dès lors des difficultés d'attachement sérieuses allant jusqu'à ne plus être en mesure de s'attacher. Avec les années, plusieurs études sur le sujet (travaux de John Bowlby) ont démontré l'importance cruciale de travailler sur les liens d'attachement entre la mère et l'enfant ainsi qu'entre le père et l'enfant, et ce, le plus tôt possible.

Avez-vous déjà accompagné quelqu'un qui se fait avorter ou été dans cette situation? Il n'y a rien de léger et d'anodin dans cette démarche. Et c'est la même chose dans le cas d'une adoption. Je dirais que c'est encore plus déchirant. J'ai tenu dans mes bras la mère biologique de ma fille en Biélorussie, car elle s'inquiétait pour sa petite; allait-elle dans un bon foyer, etc. Je l'ai sentie rassurée par nos échanges et je l'ai vu partir après le jugement de cour, la mort dans l'âme car cette séparation devenait définitive.

Ce qui motive mon retour à l'écriture, c'est de pouvoir aborder tous ces sujets encore tabou aujourd'hui et qui pourtant sont d'une importance cruciale dans nos vies. Je vous propose donc chaque semaine une incursion au centre des relations humaines avec tout ce que cela a de beau et de constructif... et aussi avec les dérapages inévitables dus à notre capacité à survivre à des traumatismes et des manques importants vécus depuis le début de notre existence. ■

WEEK-END

## LES JOIES DU PARRAINAGE

## À la recherche d'une marraine

**L**e Parrainage civique du Haut-Richelieu a pour mission de jumeler des personnes bénévoles avec des personnes ayant une déficience intellectuelle afin que par l'entremise de cette approche personnelle, chaleureuse et égalitaire, les besoins tant pratiques qu'affectifs des personnes ayant une déficience intellectuelle soient satisfaits.

Je suis Manon et j'aimerais avoir une marraine civique auprès de qui je me sentirais bien et au fil du temps deviendrait mon amie et confidente. Mes activités préférées sont les quilles, la danse, écouter de la musique et le vélo. Tout comme mes pairs, j'ai besoin

d'avoir une amie qui sera là pour moi et avec qui j'aimerais partager sur des sujets différents. Je souhaiterais réaliser quelques sorties comme aller au resto, au cinéma ou magasiner. Je suis une personne relativement autonome, méticuleuse, serviable et tendre.

L'importance de l'intégration sociale est particulièrement valorisée pour les personnes ayant une déficience intellectuelle. Le processus d'intégration doit faciliter chez la personne l'acquisition d'outils lui permettant de réaliser des expériences tout en développant son autonomie. Ainsi, elle trouvera le respect chez les autres et la dignité. L'exercice

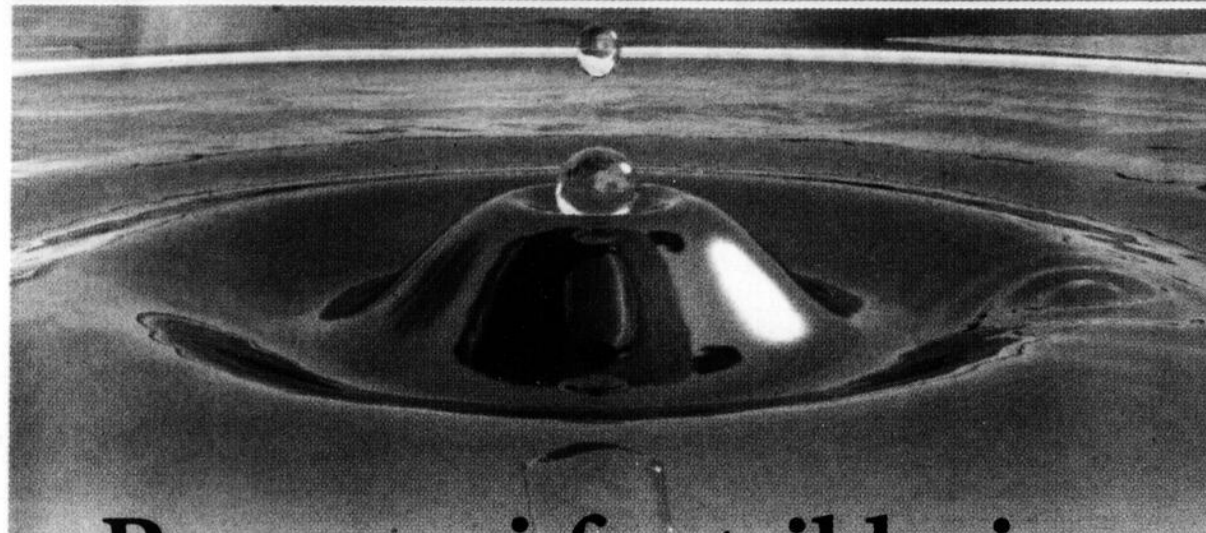
de faire des choix ne leur est pas toujours octroyé à tort ou à raison. Par contre, je peux vous assurer, par conviction et expérience, que cet exercice lui permet d'être appréciée et de se valoriser davantage.

Si vous avez des affinités avec Manon et que vous avez envie de la rencontrer pour partager certaines activités avec elle, elle serait heureuse et ravie. Donc, si vous désirez vivre une expérience humaine et enrichissante, où l'implication demandée est de quelques heures par mois, n'hésitez pas à nous contacter au 450 347-8091 ou par courriel [parcivi@yahoo.fr](mailto:parcivi@yahoo.fr) ■

N'OUBLIEZ PAS QUE...

chaque consommateur peut aider  
sa région en achetant ici!L'ACHAT  
LOCALc'est  
intelligent!LE CANADA  
FRANÇAIS

# LA SANTÉ DANS VOTRE ASSIETTE



## Pourquoi faut-il boire quand on fait du sport?

SYLVIE  
LAROUCHE  
NUTR.D.T.P.



L'eau est le nutriment le plus important du sportif. Il régularise la chaleur du corps et dans le sang, il transporte l'énergie et l'oxygène vers les muscles. On retrouve de l'eau partout dans le corps même dans les muscles. Lorsqu'on ne boit pas suffisamment, c'est la performance qui est affectée.

Au quotidien, on perd environ 2 à 2,5 litres de liquides par jour et lorsqu'on s'entraîne la perte augmente davantage. Lors de l'exercice, l'eau des muscles capte la chaleur produite et se transforme en sueur à la surface de la peau pour rafraîchir le corps. Sans cet effet refroidissant, le corps deviendrait un véritable foyer.

Parlez-en à Jean! Après une saison intense de vélo, il décide de participer à une course de vélo de deux jours en Gaspésie. Après quelques heures de compétition, il perd conscience quelques secondes. Il n'arrivera jamais à remonter sur son vélo pour finir la course et ce, même après 24 heures de repos. Pourquoi? Il s'est retrouvé en panne sèche. Il a eu une déshydratation sévère qui aurait pu lui être fatale. Les conséquences de la déshydratation sont sérieuses voire mortelles. De plus, l'équipement devient un isolant qui augmente le besoin de boire. En été, c'est le cas durant les camps d'entraînement de football. Voici les symptômes qu'il faut éviter:

### DÉSHYDRATATION LÉGÈRE

- Perte de 2% du poids corporel,
- Seuil de la soif, diminution du rendement physique de 10%.

### DÉSHYDRATATION MODÉRÉE

- Perte de 2 à 5% du poids corporel

-Bouche sèche, frissons, peau moite, palpitations cardiaques, nausées, mal de tête

- Diminution du rendement physique de 20 à 30%

### DÉSHYDRATATION IMPORTANTE / COUP DE CHALEUR

- Perte de 5 à 10% du poids corporel

-Peau mouillée, étourdissements, bouche sèche, pouls rapide, fatigue extrême

- Diminution du rendement physique de plus de 30%

Durant l'effort, la production d'urine est réduite et la transpiration augmente. L'intensité de sport, la température extérieure et la capacité corporelle de transpirer peuvent amener des pertes pouvant aller jusqu'à plus de deux litres à l'heure. Pour connaître la quantité d'eau perdue, il suffit de prendre son poids en kilo (1 kg = 2,2 lb) avant l'exercice puis se peser après l'exercice. La différence représente la perte de liquide lors de l'effort. Chaque kilo perdu indique le nombre de litres de sueur transpirée. Pour se réhydrater efficacement, on suggère de boire de 1 à 1,5 litre de liquide par kilo perdu.

### QUOI BOIRE?

Le seul moyen de remplacer les pertes de liquides est de se réhydrater en buvant beaucoup. Tous les liquides sont bons mais l'eau demeure un excellent choix. La tisane, l'eau pétillante, la soupe, le bouillon et l'eau contenue dans les aliments contribuent aussi à nous hydrater.

Pour partir gagnant, il ne suffit

pas de boire seulement durant l'activité. Il faut aussi s'assurer d'être bien hydraté au moins 24 heures avant. Pour connaître votre niveau d'hydratation, vérifiez la couleur de l'urine. Lorsqu'elle est claire (couleur limonade) et abondante, on est bien hydraté. Si elle a la coloration du jus de pomme, c'est que vous ne buvez pas assez. Voici une bonne méthode combler les besoins:

- Boire 400 et 600 mL d'eau ou de jus 2 heures avant l'activité.

- Boire 125-350 mL d'eau environ 15 minutes avant l'activité.

- Boire 125-350 mL d'eau ou de boisson sportive, à toutes les 15 min.

Les petites gorgées sont importantes pour mieux assimiler le liquide par le tube digestif mais aussi pour éviter les inconforts abdominaux. En général pour 1 heure et moins d'exercice, l'eau fraîche (10°C) suffit pour hydrater. Si vous faites du sport pour plus d'une heure, il faut ajouter des glucides à l'eau. Pour les activités de plus d'une heure avec température chaude et humide ou lors de transpiration abondante ou le port d'un équipement de protection (football, hockey), ajouter des glucides et des électrolytes.

Pour une recette de boisson sportive maison, diluer 750 ml jus de raisins avec 2 L d'eau. Ajouter une pincée de sel et jus de citron au goût. Si on opte pour la consommation de boissons sportives, la quantité de glucides doit être entre 4 et 8%.

Pour des informations, contactez-moi au 450 358-2002 ou sur le [www.infobouffe.com](http://www.infobouffe.com) Sources : plaisirslaitiers.ca Natalie Lacombe Dt.PM.Sc. Bon mois de la nutrition! ■



### Savoureux gratin aux fruits

Préparation: 10 min - Cuisson: 5 min - Portions: 4

#### INGRÉDIENTS

- 1 tasse (250 ml) de yogourt à la vanille
- 3/4 de tasse (175 ml) de fromage Ricotta
- 1/2 c. à thé (2 ml) de zeste de citron râpé finement
- 1 1/2 c. à thé (7 ml) de jus de citron frais
- 3 tasses (750 ml) de prunes, pêches et fraises fraîches tranchées
- 1/4 de tasse (60 ml) de cassonade bien tassée

#### PRÉPARATION

Dans un petit bol, mélanger le yogourt, la Ricotta, le zeste et le jus de citron. Partager les fruits en quatre plats individuels allant au four. Garnir chacun du mélange de yogourt et de Ricotta et saupoudrer de cassonade. Disposer les plats sur une plaque à biscuits et passer sous le gril préchauffé jusqu'à ce que la cassonade se caramélise - environ 5 minutes. Servir immédiatement.

Source: [nutrition2009.ca](http://nutrition2009.ca)



### Salade de lentilles au fromage Havarti

Portions 6

#### INGRÉDIENTS

- 7 oz (200 g) de lentilles (de préférence des lentilles vertes du Puy)
- 1 oignon rouge haché
- 1 feuille de laurier
- 4 c. à table (60 ml) d'huile d'olive vierge
- 3 c. à table (45 ml) de persil frais ciselé
- 8 oz (250 g) de tomates cerise, coupées en deux
- 2 c. à table (30 ml) de marjolaine ou d'origan frais, ciselés
- 3 c. à table (45 ml) de persil frais ciselé
- 8 oz (250 g) de fromage Havarti coupé en petits dés
- Sel et poivre noir du moulin
- Quelques feuilles d'endives ou de laitue frisée
- Fines herbes, au goût
- 2-3 c. à table (30-45 ml) de pignons (noix de pin) grillés

#### PRÉPARATION

Verser les lentilles dans une grande casserole. Couvrir de beaucoup d'eau froide, ajouter l'oignon et le laurier, porter à ébullition et laisser bouillir pendant 10 minutes. Réduire le feu et poursuivre la cuisson pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égoutter les lentilles, retirer le laurier et les mettre dans un bol. Saler, poivrer, ajouter l'huile, mélanger puis laisser refroidir. Incorporer les tomates, la marjolaine ou l'origan, le persil et le fromage Havarti. Garnir un saladier de feuilles d'endive ou de laitue frisée et déposer la salade de lentilles au centre. Parsemer de pignons (noix de pin) et de fines herbes.

Source: Jean Soulard, Chef exécutif, Le Château Frontenac, [nutrition2009.ca](http://nutrition2009.ca)

CHAQUE SEMAINE ÉTÉ COMME HIVER

**VOTRE PANIER SANTÉ**

100% BIO

VOTRE PANIER BIO-PAYSAN

Réservez-le maintenant au

[www.jardinsdelamontagne.com](http://www.jardinsdelamontagne.com)

Les Jardins de la Montagne

13 ans d'expérience à votre service!

Tél.: 450.469.5358

INSCRIVEZ-VOUS RAPIDEMENT QUELQUES PLACES DISPONIBLES

WEEK-END

L'AUTO

## Pleins feux sur la nouvelle Toyota Prius

JEAN-FRANÇOIS GUAY

**S**i les changements apportés entre la première et la deuxième génération de la Toyota Prius ont été significatifs en 2004, l'évolution entre la deuxième et la troisième génération demeureront plus réservée en 2010.

Même si l'empattement demeure le même, la longueur totale de la plate-forme a été augmentée de 15 mm. De même, le calibrage des suspensions a aussi été révisé alors que les freins arrière abandonnent le système traditionnel à tambours pour des disques plus modernes.

Du côté design, les stylistes ont à peine retouché le profil afin de ne pas dépayser les acheteurs qui la reconnaîtront toujours à cent lieux. Toutefois, ces derniers ont pris soin de lui donner plus de caractère en redessinant les phares et en donnant plus de muscles à la silhouette. Qui plus est, l'aérodynamisme a été amélioré en passant de 0,26 à 0,25.

L'ensemble de la mécanique est aussi tout nouveau. Ainsi, l'ancien moteur 4 cylindres à essence de 1,5 litre est remplacé par une nouvelle cylindrée de 1,8 litre. La puissance du moteur à cycle Atkinson augmente donc de 76 à 98 chevaux. Parmi les autres changements, mentionnons que plusieurs composants du moteur à essence sont



De profil, la Prius III ressemble au modèle actuel. Toutefois, la ligne est plus ramassée et musclée. Malgré tout, le Cx baisse de 0,26 à 0,25.

maintenant alimentées par électricité, notamment la pompe à eau et

le compresseur du climatiseur.

### MOTEUR

Quant au moteur électrique, ce dernier a été presque entièrement revu. Plus compact et moins lourd, il développe plus de puissance, mais conserve ses batteries au nickel-métal. Toutefois, avec la venue éventuelle d'une version rechargeable, pour donner la riposte à une éventuelle Chevrolet volt, on peut supposer qu'une version plus évoluée de la Prius intégrera la technologie des batteries au lithium-ion.

Avec toutes ces modifications, la puissance totale de la motorisation hybride de la Prius passe de 110 à 134 chevaux, ce qui permet d'améliorer légèrement les performances, dont le traditionnel 0 à 100 km/h qui s'effectue en une seconde de moins, soit sous

la barre des 10 secondes!

Parmi les nouvelles astuces technologiques, mentionnons que les ingénieurs de Toyota ont installé un panneau solaire sur le toit. Ce panneau sert à alimenter en électricité les systèmes de climatisation et de chauffage. Ainsi, le climatiseur peut fonctionner même lorsque le moteur est éteint. Quant à savoir si la Prius III sera moins énergivore que le modèle actuel, il faudra attendre à la fin du printemps pour se prononcer lorsque la voiture sera enfin disponible pour un essai à long terme.

Pour l'instant, les prix n'ont pas été dévoilés. Quant aux impressions de conduite, Toyota a émis un embargo. Il faudra donc patienter encore quelque temps avant de vous les faire connaître.



Le design du tableau est mieux réussi et la qualité des matériaux font des progrès.

WEEK-END

NOS AÎNÉS

## Des problèmes nutritionnels chez les aînés hébergés

MARIE-NOËLLE L. PAQUETTE

**C**ertains médias en ont fait état durant la dernière semaine: les personnes âgées hospitalisées ou vivant en institution ont souvent une alimentation inadéquate. La ministre responsable des aînés, Marguerite Blais, a d'ailleurs réagi dans les derniers jours en annonçant que trois millions de dollars supplémentaires seront investis pour l'alimentation dans les CHSLD, selon un plan qui sera dévoilé prochainement.

En cette Journée des diététistes/nutritionnistes du Québec, nous avons cherché à cerner quels sont les enjeux des problèmes nutritionnels de nos aînés, et de quelle façon la science de la nutrition peut améliorer leur état de santé.

«La grande problématique dans les milieux d'hébergement présentement, c'est la dénutrition, c'est-à-dire l'insuffisance en un ou plusieurs nutriments. Il faut s'y attaquer de façon très structurée», affirme Michel Sanscartier, président de l'Ordre professionnel des diététistes du Québec. Selon les données actuellement disponibles, on estime qu'entre 50 et 80 pour cent des aînés vivant en institution souffriraient de dénutrition. Et tout porte à croire qu'un traitement nutritionnel pourrait avoir un impact positif mesurable chez une grande proportion de cette clientèle.

### ORIGINE

La dénutrition peut tirer son origine de causes exogènes, ou externes, comme dans le cas où une personne âgée n'a pas accès aux aliments dont elle aurait besoin par manque de revenus ou à cause de ses difficultés à se déplacer. Les causes peuvent également être endogènes, ou internes.

Par exemple, certaines pathologies font en sorte que le métabolisme consomme beaucoup, comme dans le cas de certains cancers ou de la maladie de Parkinson. Ces maladies font en sorte que l'organisme développe des besoins nutritionnels élevés qui ne sont pas toujours faciles à combler.

On souhaite bien sûr que les centres de soins de longue durée soient en mesure d'offrir une alimentation permettant d'optimiser le potentiel de santé de chaque résident. Or, la situation actuelle des choses soulève des doutes. «Ce qui m'inquiète surtout, c'est la valeur nutritive des menus offerts en établissements. Actuellement, aucun chiffre ne peut garantir que les besoins de chaque personne hébergée peuvent être comblés par l'alimentation», déplore M. Sanscartier.

### INÉGALE

La situation est, selon lui, très inégale dans les différents centres d'hébergement de la province.

Certains bénéficient de beaucoup plus d'interventions professionnelles de la part de diététistes/nutritionnistes et peuvent compter sur un budget de beaucoup supérieur aux autres, ce qui facilite évidemment l'amélioration de la situation nutritionnelle des aînés. Toutefois, les milieux d'hébergement comptent en moyenne un diététiste pour 700 à 800 patients au Québec, et leur budget d'alimentation est de 5,27\$ en moyenne par personne et par jour, contre 7\$ chez nos voisins ontariens.

Une augmentation du budget alimentaire quotidien permettrait notamment d'augmenter la valeur nutritive de chacune des bouchées ingérées, par exemple en y ajoutant de la poudre de protéines, de la poudre de lait écrémé ou encore des fibres ou du fer. «Tout ça demande beaucoup d'ingéniosité, et ça demande de l'argent», dit M. Sanscartier.

Ce dernier nous rappelle que la

nutrition est une science, pas une croyance. Il y a des certitudes quant à l'impact qu'a l'alimentation sur la santé humaine et, par extension, sur l'état de notre système de santé. «La nutrition peut participer de façon très active, par des interventions précoces, à l'efficacité du réseau de soins de santé», affirme M. Sanscartier. Pour lui, dans un monde idéal, quelle serait la place occupée par la nutrition dans la santé des aînés hébergés? «Dans un monde idéal, le plateau du patient dans un CHSLD aura été évalué et deviendra un traitement nutritionnel, en répondant à 100% de ses besoins».

Nous reviendrons la semaine prochaine sur le sujet de l'alimentation dans les milieux d'hébergement, en abordant notamment la question de la gestion des budgets. À la semaine prochaine!

Pour joindre l'AQDR du Haut-Richelieu par téléphone: 450 357-9545; par courriel: projet.aqdrhr@live.ca ■

## SUR LES ROUTES D'ASIE

## Quelques observations sur la vie à Shenyang

ROBERT LANCIAULT



**A**rrivé à Shenyang à 4 heures du matin, le beau frère de Maggie nous attend pour nous ramener à la maison. Il fait froid (- 10 degrés Celsius) mais pas de neige. Ses parents sont bien contents de la revoir et le petit déjeuner est prêt pour nous.

Je peux me reposer dans un bon lit pour quelques heures puis nous allons à l'Université de Shenyang (l'université où son père enseignait) afin de nous trouver un appartement pour les quelques semaines de notre séjour.

Après la visite des lieux, j'ai décidé d'aller vivre à l'hôtel Jin Jiang Inn de Shenyang (170 yuans la nuitée, soit l'équivalent de 35 dollars canadiens). Si nos étudiants se plaignent un peu trop de leurs conditions de vie dans nos universités québécoises, ils devraient venir faire un petit tour à Shenyang. Je crois qu'ils arrêteraient complètement de se plaindre de leur condition de vie.

Une amie de Maggie voyant notre désarroi nous prêta son appartement pour la durée de notre séjour. Un appartement très confortable et tout équipé (internet haute vitesse, télévision, lessiveuse, eau chaude, etc.) mais un peu trop haut à mon goût avec six étages sans ascenseur. Imaginez quand vous voulez monter vos sacs d'épicerie. Par contre, ça nous fait faire de l'exercice.

Le père de son ami a fait un arrêt cardio-vasculaire il y a quelques mois et elle s'en occupe actuellement en vivant à la maison familiale avec sa mère.

## L'ANNÉE DU BOEUF!

Nous allons donc vivre le nouvel An chinois (du 25 janvier au

9 février) à Shenyang. Cette année, c'est l'année du boeuf dans l'horoscope chinois. On ne se déplacera donc pas dans la région pour les quelques semaines à venir, car c'est l'enfer pour les moyens de transport qui sont pleins à craquer.

Puis nous avons rendu visite une amie de Maggie qui était aussi en visite dans sa famille pour le nouvel An chinois. Elle vit maintenant avec son mari et sa fillette de 10 ans en Irlande depuis sept ans. Ça fait tout drôle de parler à une fillette chinoise de cet âge qui parle un anglais impeccable.

On nous avait invités pour un dîner du nouvel An et la table était bien garnie pour recevoir le «lowaille» (l'étranger) qui venait du Canada.

La table était pleine de toutes sortes de mets et tous et chacun voulaient parler à l'étranger qui leur faisait le plaisir de leur rendre visite.

La famille qui nous recevait a été déplacée de leur habitation de Shenyang il y a quelques années afin de procéder à la construction de tours à logements. Après ce dîner, j'ai mieux compris le processus de déplacement des gens de leur habitation pour la construction de nouveaux édifices dans une ville comme Shenyang.

Le processus est simple. La municipalité décide avec ses urbanistes quel secteur est le plus vieux et le plus délabré, puis on envoie un avis aux propriétaires du secteur concerné que leur habitation est dans un secteur qui devra être reconstruit et donc du fait même ces habitations devront être démolies. On offre aux propriétaires une compensation et la possibilité de se relocaliser dans les nouveaux logements. Dans la plupart des cas, les gens n'ont pas les moyens d'acheter des appartements neufs dans les nouvelles tours et ils doivent donc, comme la famille qui nous a reçus pour le nouvel An chinois, se trou-



Voilà à quoi ressemble un party du jour de l'An à Shenyang.

ver un logement dans un autre vieux quartier et parfois être déplacés à nouveau.

## LA VIE DURE

Bien sûr, les gens peuvent refuser de vendre leur vieille propriété, mais à partir de ce moment, ils commencent à avoir la vie dure.

Premièrement, ils reçoivent des menaces puis, progressivement, ils se font couper l'électricité, le chauffage, l'eau, les services des vidanges et enfin on leur coupe l'accès aux égouts sanitaires.

Ils finissent tous par craquer et vendre leur propriété.

Plusieurs milliers d'habitations sont sous le coup d'avis de reconstruction et on n'a pas fini de voir de nouvelles tours s'élever dans le paysage chinois parce que plusieurs secteurs sont très dégradés et méritent d'être revitalisés.

Mais il y a un coût humain très élevé à cette reconstruction.

Plusieurs familles, malgré le dédommagement offert par la municipalité, n'ont pas les moyens de se relocaliser adéquatement. De plus, on les déracine d'un milieu dans lequel ils ont vécu parfois jusqu'à 50 ou 60 ans. Ils perdent leurs amis, leurs voisins et parfois même

des parents. Certains, dans les plus vieux, ne s'en remettent tout simplement pas et perdent souvent le goût de vivre et finissent par mourir lamentablement.

Les gens chez lesquels j'ai été reçu se sont tout de suite résignés à quitter leur ancienne demeure et ils ont accepté d'habiter un logement beaucoup plus petit. Bref, ils ont choisi d'accepter leur nouvelle condition de vie sans trop se plaindre de leur sort.

La semaine prochaine: le nouvel An chinois à Shenyang.

Mon adresse internet est : Robertlanciault@gmail.com ■



Plusieurs vieux édifices sont démolis.



Les édifices au bas de la photo seront démolis pour être remplacés par des tours à logements comme celles que l'on voit en arrière-plan.

WEEK-END

## AUTOUR DU MONDE

## Turbulence imprévue en arrivant à Chypre

RAYMOND MARIER



**A**u petit matin, après plus de 24 heures de navigation à voile et à moteur par vent portant entre 6 et 20 nœuds avec des vagues de 1,5 à 2 mètres de travers, Chypre apparaît. Il reste encore des sandwiches aux œufs et au poulet, mais nous n'avons pas le goût d'en manger. Durant la nuit, même avec nos anoraks et le café chaud, nous avons eu froid. L'humidité nous a transpercés. Nous sommes fatigués. Lise et Harold souffrent du décalage horaire. Il est temps d'arriver.

Tout le jour, nous nous encourageons et naviguons à vue au sud de l'île, depuis l'extrémité ouest jusqu'à Larnaca, à l'est. À la tombée de la nuit, les lumières de la ville apparaissent. Nous ne pouvons pas trop nous approcher de la terre parce que les cartes marines indiquent un maximum de cinq mètres de profondeur jusqu'à environ deux kilomètres de la côte. Avant d'amorcer l'approche, il faut identifier le feu rouge ou vert indiquant l'entrée du port.

Des feux rouges, il y en a partout: annonces publicitaires, feux de circulation, feux de véhicules sur la route, feux de l'aéroport, feux des cargos ancrés dans l'entrée du port industriel et feux des deux autres ports à

Larnaca. On est inondés de feux, on ne trouve pas vraiment.

En même temps, les capitaines des autres bateaux du rallye déjà installés à la marina sont très conscients de l'étroitesse et du peu de profondeur de l'entrée du port. Ils veulent nous aider et utilisent la VHF pour nous bombarder d'informations cacophoniques qui ne font qu'augmenter la nervosité à bord.

Sur Ouki, la tension monte. En fait, depuis deux heures, depuis que la nuit est tombée, Ouki est ballotté par la houle, poussé par un vent capricieux et certaines manœuvres ont été effectuées avec difficulté. L'empennage de la grand-voile a été mal contrôlé et le génois a été rentré bien trop tôt. Nous n'avons pas trouvé le petit feu blanc clignotant d'une bouée de repérage et ne réussissons toujours pas à identifier le bon feu rouge d'entrée du port. Pauline baisse le volume et ne répond plus aux appels de la VHF qui dérangent visiblement le capitaine.

Ce dernier ne parle pas. Il tient la barre et fixe les points de repère qu'il a choisis sur le traceur. Lentement, il réussit à la perfection son entrée dans l'avant-port. Il reste maintenant à jeter l'ancre, reculer et attacher l'étrave au quai de ciment.

## UN PEU DE CAFOUILLAGE

Il y a beaucoup de spectateurs. Je m'installe à l'avant pour m'occuper de l'ancre. Harold me crie: «Ancre à



Magnifique coucher de soleil sur la Méditerranée avant d'arriver à Larnaca.

l'eau!» Puis, il recule le bateau vers le quai. Mauvaise manœuvre! Il faut remonter l'ancre et se reprendre. Cette fois, selon moi, la manœuvre est réussie. Le capitaine hésite. Nous avons déroulé 60 mètres de chaîne, un peu trop selon lui, mais il se rallie à mon avis.

Nous saluons les gens du rallye qui nous accueillent. Lise les remercie chaleureusement pour leur aide. Le capitaine et moi ne disons pas un mot.

Depuis dix minutes, Harold, silencieux, sur le pont à l'avant près du

puits d'ancre, tourne en rond. En bas dans le carré, je prépare les apéros. Le capitaine reste toujours à l'écart dans son coin. Il se passe quelque chose!

Nous nous connaissons bien et je ne l'ai jamais vu comme ça. Je ne sais que faire. J'attends un peu. Finalement, il descend dans le carré et nous dit: «Je voudrais faire un débriefing». Il s'assoit au bout de la table. Nous attendons en silence. «Je vous aime», dit-il avec émotion. Je perçois même ses yeux humides, sa gorge un peu nouée. «Je suis ici parce que vous êtes là», continue-t-il.

«Le bateau n'est qu'un accessoire, mais...» Long silence, on attend la suite... «Un bateau, Ouki ou un autre bateau, je peux le mener par toute météo, de jour, de nuit, dans n'importe quel port, dans n'importe quelles conditions.» Soupir, grand silence. «Avez-vous compris?» re grand silence, «Avez-vous confiance?»

Nous nous regardons, abasourdis. Je réponds lentement, timidement: «Ben sûr que j'ai confiance, tu es un excellent capitaine». Les femmes ne parlent pas. Il ajoute: «C'est fini, n'en parlons plus».

## UN MESSAGE À DÉCODER

Ça ne finit jamais comme ça. Les trois membres de l'équipage tentent de décoder, chacun dans sa tête, la gueule un peu carrée, sans trop parler, les mains agitées. L'apéro et le souper passent lentement et difficilement.

Je comprends que mon ami est fatigué; qu'il n'est pas satisfait des manœuvres effectuées, que nous n'avons pas bien répondu aux attentes qu'il n'a pas exprimées. Je comprends surtout que le capitaine, moi, tous les quatre, nous devons rapidement tout faire pour retrouver l'atmosphère perdue. Ce n'est pas le temps de faire de la psychologie de bout de table. Il nous reste trois mois à vivre ensemble. Je comprends qu'une amitié de 30 ans, qu'une association réussie depuis dix ans doit servir et... oui, j'ai confiance. ■

WEEK-END

## VERT OÙ ON S'EN VA?

## Des conseils pour votre grand ménage printanier

CINDY ROUSSELLE



**D**ès les premiers jours suivants le moment où tous s'activent à avancer d'une heure leurs montres, horloges et cadrons, il y a dans l'air ce je-ne-sais-quoi qui sent soudainement le printemps, signe que les rigueurs de l'hiver tirent à leur fin. À cette période de l'année, une folie saisonnière s'empare de plusieurs foyers québécois: le grand ménage du printemps.

Alors que l'an dernier, je vous proposais des solutions de rechange écologiques aux produits ménagers traditionnels, je vous invite cette année à explorer d'autres façons de verdifier votre grand ménage annuel.

Avant de se lancer tête première dans un ménage vert, une préparation mentale doit être faite afin d'être à l'affût de tout objet pouvant éviter d'atterrir aux ordures ménagères. Pour ce faire, il

est possible d'optimiser notre efficacité en triant les objets que l'on ne veut plus en trois catégories: réemploi, recyclage, ordures.

Les garde-robes et tiroirs de commode représentent souvent de véritables mines d'or pour le réemploi. Les personnes sachant manier l'aiguille à coudre pourront utiliser jean, draps, cravates ou autres pour les remettre au goût du jour ou tout simplement pour se con-

fectionner de nouveaux vêtements ou accessoires (sacs réutilisables, par exemple).

## OPTIONS

Pour les autres, trois options s'offrent à eux. L'un de leurs choix est d'en faire don à un organisme chargé de venir en aide aux familles dans le besoin. Habituellement, ces organismes acceptent aussi les jouets, la vaisselle et les meubles en bon état. Ils peuvent aussi les apporter à une friperie ou à des créateurs de mode recyclée, qu'ils en soient à leurs débuts ou non.

Finalement, les ventes-débarras sont un autre moyen efficace de se départir de tout vêtement ou objet réutilisable. Les tissus et vêtements abîmés trouveront preneurs auprès de certains organismes ou entreprises. Au moment de s'attaquer aux armoires de produits nettoyants ou au garage, une attention toute spéciale devrait être accordée aux contenants affichant un pictogramme de produits dangereux.

Déposés aux ordures ménagères,

ces produits représentent un fléau pour l'environnement en raison des matières toxiques qui s'en libèrent et qui contaminent sol et cours d'eau. La meilleure solution est de se rendre à l'écocentre Saint-Luc (950, rue Gaudette) qui possède une remise des résidus domestiques dangereux (RDD) pouvant accueillir les produits toxiques des citoyens entre le 15 avril et le 15 octobre, tous les ans. Certaines quincailleries offrent également un service de récupération pour certains produits, comme la peinture.

Lorsque vous serez arrivés à l'étape de replacer vos produits dans vos armoires, veillez à ce qu'ils soient hors de la portée des enfants et disposés de façon sécuritaire (évités les étagères chambranlantes!).

## EN VRAC

La section papier/carton de votre bac de récupération s'emplit de façon importante après un grand ménage? Conservez les feuilles qui ne sont utilisées que d'un seul côté pour utiliser l'autre côté.

Vous accumulez les enveloppes que vous recevez par la poste? Réutilisez-les pour rédiger votre liste d'épicerie, pour classer des factures ou pour poster des lettres.

Les cartons à œufs ne peuvent être réutilisés que par des propriétaires de poulaillers? Erreur! ils peuvent servir

aux printaniers.

Enfin sachiez-vous que chaque année, une famille québécoise utilise entre 20 et 40 litres de produits nettoyants dans sa demeure, ce qui représente une soixantaine de produits toxiques différents.

Source: GLADEL, Cécile. L'écolo écono, Montréal, Les Éditions des Intouchables, 2007.

Commentaires, suggestions ou questions concernant cette chronique? Communiquez avec moi à cindy.rouselle@compo.qc.ca ou au 450 347-0299, poste 26. ■

canadafrancais.com

www.canadafrancais.com

Allez-y voir!

**Le no 1 sur New York**

**NEW YORK BELTOUR**

**New York l'Incontournable**

Départ chaque vendredi

**AUSSI DISPONIBLE**

Forfaits 4 jours à NYC

**3 jours 239\$\***

Occ(4)

**Chicago 5 jours**

**New York & Atlantic city**

3 jours à partir de 249\$\* Occ(4)

\*Prix valide pour 2009

Fonds d'indemnisation de 3.50\$ par tranche de 1 000\$ en sus.

**VACANCES BELTOUR**

www.beltoir.ca 1 866 235-8687

Permis du Québec 531771-9c431

**224, rue Jean-Talon, secteur Saint-Luc 450 359-1166**

**CROISIÈRE L'ITALIE ET LA CROATIE**

Navire de luxe «Legend of the seas». Départ de Rome: Portofino, Florence, Sicile, Venise, Dubrovnik (Croatie), Naples

Du 11 octobre au 23 octobre

\*Accompagnée en français par Suzie Bouchard au départ de Saint-Jean\*

Inclus: Croisière, vol, transferts, une nuitée à Rome, tour de ville à Rome

Places limitées!

Cabine intérieure 2 879\$

Cabine extérieure 3 329\$

avec balcon 4 379\$

Rabais «Réservé tôt» avant le 30 avril:

50\$/pers. cabine intérieure

60\$/pers. cabine extérieure

75\$/pers. balcon

**DERNIÈRE MINUTE CUBA**

Départ: 27 mars

Tout inclus 1 semaine 599\$

**VOL SUR PARIS**

Départ: 19 mai

Réservez avant 31 mars obtenez 3 jours de location d'auto

Taxes incluses 599\$

**GRAND TOUR DE L'OUEST**

Départ: 18 juillet

14 jours 13 repas 3 399\$

**BARCELONE**

Forfait balnéaire 2 repas/jour

Départs: 15 et 22 mai

Hôtel 4 étoiles 1 129\$

## ASTROLOGIE

WEEK-END

Les prévisions  
de la semaine avec  
**MADAME MINOU**  
Semaine du 18 mars  
au 24 mars 2009

**BÉLIER**

21 MARS AU 20 AVRIL

La planète Mars vous apporte des idées auxquelles vous n'avez jamais pensé dans le passé. Cela vous rend très exalté. Tout vous sera profitable.

**TAUREAU**

21 AVRIL AU 20 MAI

Il est possible que vous pensiez à changer des choses dans le domaine de vos projets. Vous les remettez à plus tard et vous avez raison de le faire. Ne vous inquiétez de rien.

**GÉMEAUX**

21 MAI AU 21 JUIN

Vous êtes obligé de tenir compte de plusieurs choses au plan matériel. Vous avez l'impression que tout demande beaucoup d'attention.

**CANCER**

22 JUIN AU 23 JUILLET

Vous apprenez à mieux voir les choses avec un grand réalisme. Vous savez ce qui peut vous être favorable. Ne vous endettez pas inutilement.

**LION**

24 JUILLET AU 23 AOÛT

Vous êtes très nerveux. Vous ne voulez plus de certaines choses qui pourtant avaient beaucoup d'impact sur vous dans le passé. Vous devez bien comprendre ce qui arrive à la personne que vous aimez.

**VIERGE**

24 AOÛT AU 23 SEPTEMBRE

Vous accordez beaucoup de valeur à ce que vous vivez au plan du travail. Cela vous rend heureux. Vous savez comment faire pour que tout aille bien.

**BALANCE**

24 SEPTEMBRE AU 22 OCTOBRE

Vous êtes dans une période où vous savez mieux vous estimer. Vous ne voulez pas vivre des situations qui vous seraient défavorables. Cela compte beaucoup pour vous.

**SCORPION**

23 OCTOBRE AU 22 NOVEMBRE

Vous comprenez que la rancune ne mène à rien. Vous êtes dans une période où tout prend un sens nouveau. Vous avez besoin de vivre dans une atmosphère de bonheur.

**SAGITTAIRE**

23 NOVEMBRE AU 21 DÉCEMBRE

La planète Saturne vous apporte des choses importantes au plan de vos amitiés. Vous êtes sur le point de mieux réaliser vos rêves. Vous allez vers des situations formidables.

**CAPRICORNE**

22 DÉCEMBRE AU 20 JANVIER

Vous êtes dans une période qui demande beaucoup de réflexion. Vous êtes capable d'être sérieux. Plusieurs personnes de votre entourage ont besoin de vous.

**VERSEAU**

21 JANVIER AU 18 FÉVRIER

Vous avez présentement beaucoup de vigilance. Le Nœud Sud (nœud descendant de la Lune) fait que vous devez analyser tout avec lucidité.

**POISSONS**

19 FÉVRIER AU 20 MARS

Vos sentiments vous font comprendre des choses d'une manière totalement nouvelle. Ne vous inquiétez de rien. Vous serez à la hauteur dans tout.

WEEK-END

## Quelques pistes de réflexion

À l'approche de la Journée mondiale de l'eau le 22 mars prochain, le Comité de sensibilisation et engagement du 75<sup>e</sup> anniversaire du diocèse, nous propose quelques pistes de réflexion:

- L'eau désaltère et rafraîchit. Elle peut aussi laver. Mais d'où vient l'eau sortant du robinet? Pour plusieurs dans notre diocèse, l'eau est pulsée dans le fleuve Saint-Laurent. Pour

d'autres, c'est l'eau du Richelieu ou d'une autre rivière. Et quelques-uns puisent l'eau des nappes phréatiques. Toutes ces réserves d'eau autour de nous sont renouvelées par la pluie ou la neige. À l'approche de la Journée mondiale de l'eau le 22 mars et du geste que nous poserons en paroisse ce jour-là, profitons d'un moment pour louer notre Père Créateur pour cette eau qui tombe du ciel. Comme

François d'Assise, disons: «Loué sois-tu, mon Seigneur, pour soeur Eau qui est si utile, humble, précieuse et chaste».

- Le Québec possède 3% de l'eau douce en surface au monde, mais sa population ne représente que 0,1% de la population mondiale. Les puissantes rivières qui coulent en bordure de notre diocèse, le Saint-Laurent et le Richelieu, abreuvant les plantes, les animaux et les humains. Mais est-ce que l'abondance justifie le gaspillage? Bien sûr que non. De l'eau de vaisselle jusqu'à l'eau de baptême, cet élément sacré est un bien commun. Le jour où l'on reconnaît tous les services que l'eau est en mesure de rendre, on prend les fuites, etc. À l'approche de la Journée mondiale de l'eau, le 22 mars et du geste que nous poserons en paroisse ce jour-là, prenons un moment pour revoir comment nous pouvons conserver l'eau, car elle est don de Dieu.

- Que se passe-t-il quand vous évacuez l'eau dans un drain? Disparaît-elle simplement? Évidemment non! Elle coule dans les égouts puis elle se rend dans un centre d'épuration des eaux usées pour être nettoyée en partie et rejetée dans une rivière. À l'approche de la Journée mondiale de l'eau le 22 mars et du

geste que nous poserons en paroisse ce jour-là, prenons un moment pour revoir notre utilisation de l'eau. Avons-nous déjà posé des gestes néfastes comme jeter des produits nettoyants toxiques (ex.: peinture, cigarettes), jeter des médicaments ou laver avec des détergents contenant des phosphates? Notre responsabilité chrétienne est claire: prendre soin de cette ressource pour le bien des générations à venir. Peut-être que nos petits-enfants pourront se baigner à la rivière comme le faisaient leurs arrière-grands-parents?

- Partout dans le diocèse de Saint-Jean-Longueuil, des chrétiens comme vous posent des gestes de conservation de l'eau: dépollution de la rive d'un cours d'eau, sensibilisation dans le quartier, décision d'utiliser des produits nettoyants non toxiques, création d'une murale de gestes individuels... Entre le fleuve Saint-Laurent et la rivière Richelieu, nous nous engageons au nom de notre foi à prendre soin de «notre soeur eau, qui est si utile, humble et précieuse» (saint François d'Assise). De l'eau du robinet jusqu'à l'eau bénite, rendons grâce à Dieu pour cet élément sacré qui soutient la vie des créatures. ■

## La porte ouverte

Le Mouvement «La Porte Ouverte inc.» vient en aide aux personnes désemparées à la suite de la perte de leur conjoint(e) peu importe l'âge, les années de deuil ou en union de fait.

déroulera chez les Pères Trinitaires de Granby les 3, 4 et 5 avril prochain.

Pour information pour la région Saint-Jean-sur-Richelieu: Bernard au 450 346-5833.

La prochaine fin de semaine se

Réservez le plus tôt possible. ■

## Une aventure de longue haleine

Dans le cadre de la préparation à la collecte «Carême de partage» qui se fera le 29 mars prochain dans toutes les églises du Canada, vous êtes invités à une rencontre de sensibilisation face au travail extraordinaire accompli par les partenaires de Développement et Paix dans plusieurs pays d'Afrique.

Cette rencontre aura lieu le mercredi 18 mars à 19h30 au Centre de ressourcement spirituel (coin boul. Gouin et Lajeunesse, près du Cégep) avec

Daniel Pellerin, membre du service de la mission au diocèse.

Monsieur Pellerin viendra nous parler de son stage d'immersion qu'il a fait, avec cinq autres membres du diocèse, au Togo et au Bénin, des gens extraordinaires qu'il a rencontrés, motivés à faire avancer leur peuple vers une égalité et une démocratie réelles pour un développement durable en Afrique.

Vous êtes tous et toutes les bienvenus à cette rencontre de sensibilisation! ■



|                                                                               |                             |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| Ambulance, police, pompiers :                                                 | 911                         |
| Sûreté du Québec (urgences) :                                                 | 310-4141 (*4141 cellulaire) |
| Info-Santé :                                                                  | 811                         |
| CLSC-CHSLD Châteauguay de la Vallée des Forts :                               | 450 359-2572                |
| Croix-Rouge (urgence sinistres) :                                             | 1 877 362-2433              |
| La ligne parents :                                                            | 514 289-5555                |
| Info-dépression :                                                             | 1 800 268-0999              |
| Tel-Jeunes :                                                                  | 514 289-2266                |
| 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                |
| Maison Hina (femmes victimes de violence) :                                   | 450 348-1645                |
| 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                |
| Gamblers Anonymes (GA) :                                                      | 514 484-6666                |

**EN CAS D'URGENCE**

## Fête de saint Joseph

Joseph, un homme dont on n'a rien dit:

- si ce n'est que Marie, sa fiancée, était enceinte et qu'il veut la répudier en secret;

- si ce n'est qu'un ange lui annonce que l'enfant vient de l'Esprit et qu'il se voit confier le nom qu'il portera;

- si ce n'est qu'il est là pour prendre soin de Marie et de Jésus qui vient de naître;

- si ce n'est qu'avec Marie, il présente l'enfant au Temple et l'inscrit dans sa descendance;

- si ce n'est qu'il les conduit en exil et veille sur eux pour qu'ils aient la vie sauve;

- si ce n'est qu'il était charpentier et, qu'en sa maison, il accueille l'enfant et sa mère;

- si ce n'est qu'avec Marie, il a connu l'angoisse d'avoir perdu son fils;

- si ce n'est que Jésus grandit et se remplit de sagesse en sa présence.

Et pourtant, Joseph, comme Marie, les nations te proclament bienheureux.

Avec Marie, tu as porté le grand rêve de Dieu. Avec elle, tu lui as donné de prendre racine en notre humanité.

Jacques Houle

À l'occasion de la fête de saint Joseph le jeudi 19 mars, il y aura une messe spéciale à 11 heures en la chapelle du Centre de ressourcement spirituel (coin boul. Gouin et Lajeunesse).

Invitation à tous et toutes! ■

Le  
**Guide411**  
Pour et par les gens d'ici  
[www.leguide411.com](http://www.leguide411.com)  
RECHERCHE D'ENTREPRISES - RECHERCHE DE PERSONNES

WEEK-END

TRÉSORS DE FAMILLE

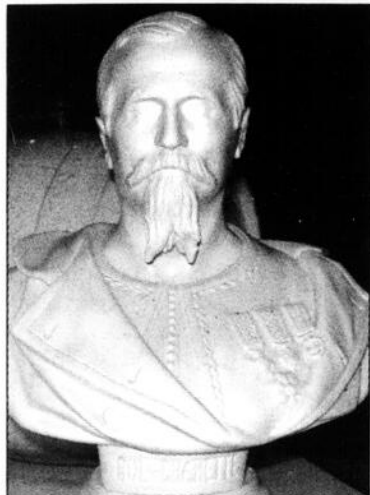
# La belle vaisselle de Saint-Jean

MARIO WILSON



**P**endant les longues années de production de faïence à Saint-Jean (1873 à 1897), les maîtres céramistes se sont relayés dans plus de dix sites majeurs de production dans la ville et de l'autre côté de la rivière. L'expérience de la production du grès alors en marche depuis plus de trente ans jointe au savoir-faire de grands céramistes québécois et anglais, nous ont laissé des pièces extraordinaires que bien peu d'antiquaires nous présentent dans leurs étalages.

L'histoire de la céramique à Saint-Jean nous laisse de grands noms comme Amable Maillet, potier de Saint-Denis ou l'anglais William Livesley. Cent ans plus tard, de grands artistes comme Jean Cartier et Tommy Zen. Ne mêlons pas les cartes, abordons d'abord la création artistique d'il y a plus de 150 ans.



Un des deux exemplaires connus du buste du colonel Athanase-Charles-Marie de Charrette.

La Stone Chinaware Co., La Canada Pottery, la British Porcelain ou encore la poterie de

C. E. Pearson firent des expériences de production et même d'imitation qui s'avèrent des réussites tout à fait surprenantes. On pourrait discourir longtemps au sujet de la perfection du buste du colonel Athanase-Charles-Marie de Charrette, zouave pontifical français qui nous rendit visite en 1882. Ce sont les réponses à tant de questions qui seraient d'un intérêt particulièrement important; qui fut l'artiste-céramiste qui créa ce moule; quel en fut le nombre d'exemplaires ou encore le Vatican en aurait-il une copie peinte à la main sous glaçure?

## VALEUR

Pour cette pièce majeure de la fabrique de la Stone Chinaware johannaise, certains antiquaires paieraient jusqu'à 15 000 dollars pour en obtenir une copie. De nombreuses pièces à prix légèrement plus raisonnables, comme la vaisselle bleue (imitation du Wedgwood anglais), ou certains morceaux peints à la main sous glaçure, ne courent pas non plus les rues. Les prix, par contre, demeurent un investissement pour qui s'intéresse à l'histoire de la céramique québécoise.

De plus en plus, ces belles pièces atteignent des sommets lors de vente aux enchères ou lors de certaines expositions-ventes comme celles de Saint-Lambert ou Eastman. Plusieurs vendeurs savent que ces objets m'intéressent; ce qu'ils ne savent pas, c'est que mon budget consacré à l'achat de ce type de vaisselle n'est pas toujours à la hauteur! De nombreux collectionneurs de la région conservent des trésors produits chez nous il y a un siècle et demi; une exposition réservée à ces créations souvent uniques mériterait une visite au Musée de la Place du Marché... tiens, tiens, ça me donne des idées! ■



Quelques pièces haut de gamme de la Stone Chinaware Co.

WEEK-END

ALCOOL

## L'art de l'alibi

**A**lors qu'ils buvaient, la plupart des membres des Alcoolistes anonymes ont gravement souffert de la manie de se justifier. Pour la majorité d'entre nous, la justification était une industrie d'excuses pour nos beuveries et pour nos autres folles aventures ou incartades désastreuses. Nous avons porté l'invention des alibis au niveau des beaux arts.

Il nous fallait boire parce que la situation était difficile ou parce qu'elle était heureuse. Nous devions boire parce qu'à la maison nous étions inondés d'amour ou nous en manquions totalement. Il nous fallait boire parce que, dans notre travail, nous récoltions de grands succès ou de lamentables échecs. Nous devions boire parce que notre patrie avait gagné la guerre ou perdu la

paix. Et ainsi de suite, à l'infini.

Nous devions boire pour célébrer l'anniversaire d'un ami ou pleurer le décès d'un autre. Nous avons bu pour fêter les noces d'argent de nos parents, les baptêmes de nos enfants. Nous buvions parce que nous étions tristes ou joyeux. Il nous fallait boire pour être en mesure de prendre un rendez-vous avec un éventuel employeur, encore plus, lors d'une entrevue. Nous nous trouvions toutes sortes d'occasions pour boire: rencontres familiales, partie de balle molle, bal de finissants, party de bureau, feux de joie, déménagement, soupers en tête-à-tête... et j'en passe.

Nous trouvions toujours une bonne excuse pour justifier aux yeux des autres notre habitude malsaine d'avoir constamment un verre

d'alcool à la main et de nous enivrer. La vraie raison était que nous avions soif.

## RÉUNIONS

Si tu bois et veux continuer de le faire, c'est ton affaire! Si tu bois et veux arrêter, Alcoolistes anonymes peut t'aider... Compose le 450 347-6580 (ligne téléphonique des AA). Adresse Internet du site officiel des AA du Québec : <http://www.aa-quebec.org/>

Il y aura des réunions ouvertes le mardi à 12 heures, au 200 A, St-Louis, suite 300, à Saint-Jean-sur-Richelieu; à 20 heures au sous-sol Église St-Jacques-Le-Mineur, rue Renaud; à 20 heures au 14, rue Philippe Côté, Bedford; à 20 heures au 505, Frontière, Édifice municipal, Hemmingford (entrée arrière). ■

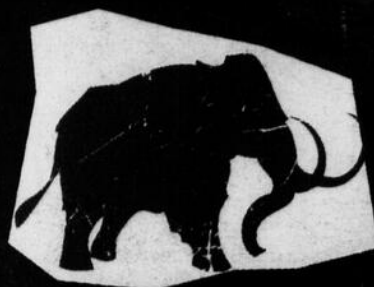
# PLUS QUE JAMAIS...

Pour éviter une période économique difficile,  
assurons-nous de conserver  
les entreprises et les emplois  
de notre région en  
achetant chez nous!

**LE CANADA  
FRANÇAIS**



# Camps d'été



**CAMP MAMMOUTH**

www.campmammoth.com

POUR LES 10 À 16 ANS  
AGES 10 TO 16

À Jeunesse en mission  
165, Chemin du Collège  
Dunham, Québec  
Dans les Cantons de l'Est / In the Eastern Townships

**JUILLET / JULY 09**

**5-10 AGES 10-13 12-17 AGES 13-16**

DIMANCHE AU VENDREDI / SUNDAY TO FRIDAY

PAINTBALL 290\$

[13-16]

PLEIN AIR 195\$

OUTDOOR ADVENTURES

[10-13] [13-16]

PHOTOGRAPHIE 195\$

PHOTOGRAPHY

[10-13] [13-16]

450-295-2744

mammoth@jemdunham.com

## GOLF LES BOISÉS DE LA MAIRIE

### COURS DE GROUPE EXTÉRIEURS

Petit groupe (6)

5 leçons pour votre élan et votre jeu court  
1 clinique supervisée (balles non incluses)  
1 accompagnement sur le terrain avec le pro (Billet de golf non inclus)

Chaque leçon est d'une durée de 1 h 15  
Mardi - mercredi - jeudi 19 h  
Début mai 2009

Inscris-toi avant le 15 avril et reçois  
2 parties de golf gratuites et un  
manuel de l'élève!

Pour seulement 155\$

### CAMP DE JOUR

Dates : 13 au 17 juillet 2009

ou

10 au 14 août 2009

Durée : 8 h 30 à 16 h

Âge : 9 à 14 ans

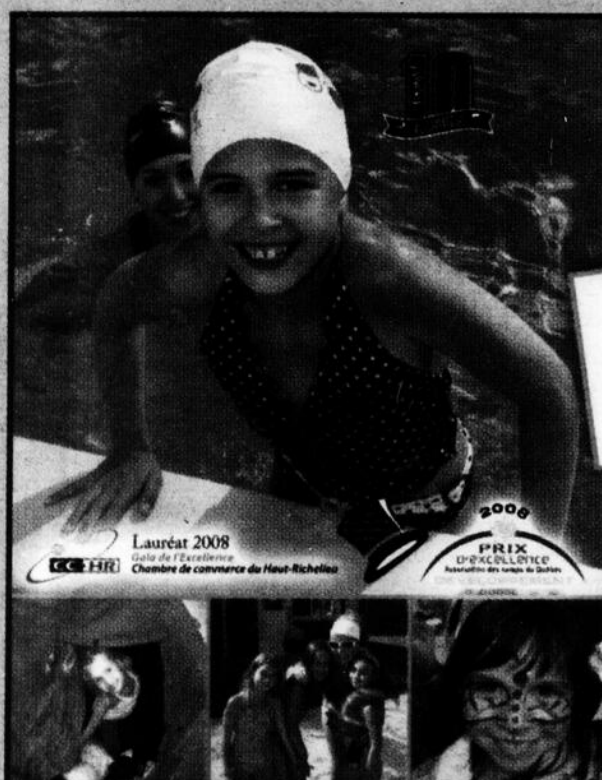
Leçons à l'extérieur sur le gazon  
avec vraie situation de jeu!

Info: 514 825-2145

Inscription par internet

www.ecoledegolfloiselet.com

**514 825-2145**



Lauréat 2008

Gala de l'Excellence

Chambre de commerce du Haut-Richelieu

2008

PRIX

D'EXCELLENCE

Association des sports de l'Est

**LE CAMP  
YOHOU!**  
CAMP DE JOUR SPORTIF  
pour enfants de 6 à 12 ans

### INSCRIPTION

à partir du  
**13 AVRIL 2009**  
dès 6 h!

Début du camp : 29 juin  
Fin du camp : 21 août

Pour renseignements:  
**538-6604**  
RÉSERVEZ VÔUS!  
Le nombre de places est limité.

**COMPLEXE  
SPORT ABSOLU**  
www.sport-absolu.com

**IMMERSION ANGLAISE de 10 à 16 ans**

**CAMP  
Beauvallon**  
International

Camp en vacances  
CERTIFIÉ

**tel.: 450-299-2506**  
**www.beauvallon.com**  
**information@beauvallon.com**

## Camps de jour

ÉTÉ 2009

### NOUVEAUTÉS 2009

La petite confiserie  
Hip-hop  
Cuisine

au  
Stade du  
Haut-Richelieu  
(335, avenue du Parc)

9 choix de  
spécialités différentes :

Bricol-en-Fête  
Festizoo (pour les fans  
d'animaux exotiques)  
Magie  
Percussions  
Sciences  
Scrapbooking



*L'Air en fête*

Informez-vous!

514-990-1414 poste 450

www.airenfete.com

## ACADÉMIE DE SOCCER DU HAUT-RICHELIEU



Au Stade Haut-Richelieu  
(335, avenue du Parc)



### NOUVELLE FORMULE

Le SHR se joint aux Celtix du Haut-Richelieu afin d'offrir une Académie pour toutes les catégories de joueurs U6 à U13. En effet, les joueuses et joueurs de soccer du Haut-Richelieu ont maintenant la possibilité de s'inscrire dans un programme mieux adapté à leurs habiletés.

- Programme DÉVELOPPEMENT
- Programme PERFECTIONNEMENT

3<sup>e</sup> ÉDITION

www.celtix.ca 514 990-1414 poste 450

www.soccerhaut-richelieu.com