

# WEEK-END

## Un beau coup d'archet pour Andréa

**MICHEL PHANEUF**

L'avenir augure bien pour Andréa Tyniec. Déjà virtuose accomplie du violon, la jeune musicienne de 22 ans se prépare à déménager en Europe où elle a été invitée pour aller étudier auprès d'un grand maître de cet instrument. Avant de partir toutefois, elle présentera un dernier concert, ici à Saint-Jean-sur-Richelieu, sa ville natale, le dimanche 19 décembre prochain. Un concert de violon solo qui vise à amasser des fonds pour l'aider à financer son voyage, mais aussi à saluer les gens qui l'ont connue ici, et à leur présenter les fruits de son travail.

Cette soirée qui se déroulera au Théâtre Le Cartier offrira du même coup au public une des rares occasions d'entendre la musicienne en concert. Car même si elle a déjà participé à différents événements musicaux ici dans la région, notamment avec le Choeur du Richelieu, il y a un bon bout de temps qu'elle ne s'est pas produite ici. Sans compter que c'est sans doute la première fois qu'on pourra l'entendre en solo.

Andréa a donc voulu offrir à ses auditeurs un récital à la fois envoûtant et accessible. Au programme: la Sonate numéro 2 pour violon seul de Johann Sebastian Bach, la Sonate numéro 4 pour violon seul de Eugène Ysaÿe et *Paganiniana*, une oeuvre de Nathan Milstein qui regroupe sous

forme de variations différents thèmes de Niccolò Paganini.

«Ce sont des pièces qui demandent beaucoup de virtuosité de la part de l'interprète», souligne Andréa Tyniec; Milstein et Ysaÿe sont tous deux considérés comme de très grands virtuoses du violon. De plus, il y a beaucoup de substance musicale dans leurs oeuvres. C'est très beau».

Lors de ce concert, la jeune musicienne jouera sur un violon de très haute qualité, un violon Landolfi datant de 1741 et qui lui est prêté par un généreux bienfaiteur.

### INVITÉE EN ITALIE

Andréa Tyniec joue du violon depuis l'âge de six ans. «J'ai commencé ici, à l'École Jocelyne-Laberge», relate-t-elle. Par la suite, son cheminement musical l'a entre autres conduit au Conservatoire de musique de Montréal et plus récemment aux États-Unis où elle complète une maîtrise en interprétation grâce à une bourse du Michigan State University.

Il y a quelques mois, elle a eu le privilège d'être invitée à aller étudier auprès d'un grand maître du violon, Salvatore Accardo, à Crémone en Italie. Une invitation qu'elle a bien sûr acceptée et qui l'amènera à déménager en Europe dès le mois de janvier 2005. — • Suite à la page C-2



Andréa Tyniec partira dès le début de 2005 pour aller étudier en Europe auprès d'un grand maître du violon.

### DISQUES

Coup de coeur pour Robert Downey Jr



→ C-7

### VIDÉO

Spiderman: une autre belle réussite



→ C-8

### CINÉMA

Noël chez les Kranks: le navet de l'année



→ C-9

### LECTURE

Séduit par la magie du récit

→ C-6

### SOMMAIRE

Horaire Cinéma	C-9
La Boustifaille	C-18
Horoscope	C-22
Automobile	C-19
L'Église	C-20
Jeux	C-16

**Dugré & Bonneau**

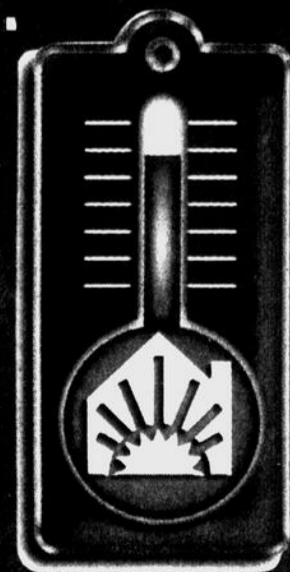
101, RUE AUBRY, SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU  
346-5526

A VOTRE SERVICE  
DEPUIS 40 ANS



Les temps changent...  
les températures  
aussi!

Optez pour le confort et la sécurité en toutes saisons avec les thermopompes de qualité supérieure York.



107531-4-027-R

INFORMEZ-VOUS SUR NOS THERMOPOMPES ET CLIMATISEURS

**YORK**

**FUJITSU**

**THERMOPLUS AIR INC.**

# Art[o] et le Musée tiennent un premier Salon des métiers d'art

MICHEL PHANEUF

Quatorze jours d'exposition qui permettront de mieux faire connaître les artisans et les artistes de la région; plus de 30 exposants qui, dans deux établissements différents, présenteront leurs oeuvres et leurs produits au public. Du 10 au 22 décembre prochains, la coopérative artistique Art[o] et le Musée du Haut-Richelieu vivront au rythme du premier Salon des métiers d'art du Haut-Richelieu.

Ce premier Salon vient concrétiser une idée à laquelle les deux organismes songeaient depuis un certain temps déjà, indique Guillaume Philibert, directeur du Musée. Plutôt que de tenter de la réaliser chacun de leur côté, les responsables ont décidé de colla-

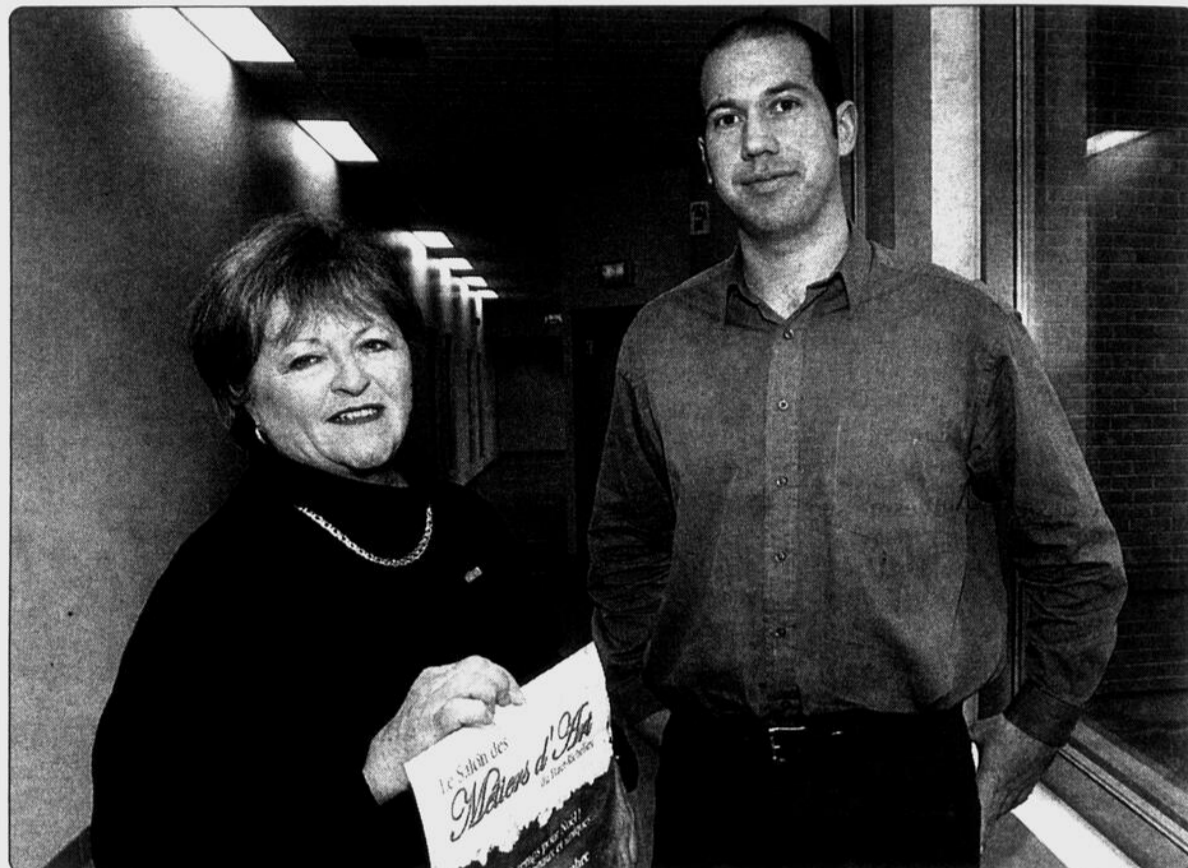
borer et de tenir ensemble cette première édition. On souhaite d'ailleurs en faire un événement annuel, ajoute-t-il.

L'exposition au Musée du Haut-Richelieu (182, rue Jacques-Cartier Nord), regroupera ainsi une dizaine d'artistes et d'artisans oeuvrant dans des disciplines telles l'aquarelle, la céramique, la poterie, le tricot, la joaillerie, la confection de chapeaux et la fabrication de savon.

La coopérative Art[o] (2, rue Saint-Georges) accueillera de son côté 14 exposants qui présenteront notamment des pièces de bois tourné, des cacheminas (petits châles), des bijoux, des sacs à main, des jouets, du papier artisanal, des costumes de scène, du verre soufflé, de la gravure sur oeufs, du vitrail et de la poterie.

## DEUX AUTRES EXPOSITIONS

Les visiteurs qui se rendront chez Art[o] pourront aussi y ad-



Deux des responsables du Salon des métiers d'art du Haut-Richelieu: Louise Lévesque de chez Art[o] et Guillaume Philibert, directeur du Musée du Haut-Richelieu.

mirer deux autres expositions qui, sans faire partie du Salon lui-même, seront présentées en même temps.

La première de ces expositions sera consacrée aux tableaux de

petits formats. Pas moins de 28 artistes membres de la coopérative prendront part à ce volet qui proposera des oeuvres encadrées d'un maximum de 31 par 31 centimètres (12 par 12 pouces).

Le deuxième volet portera quant à lui sur les travaux des participants aux cours dispensés cet automne chez Art[o]. 23 personnes issues du cours de photographie, d'aquarelle et de dessin et peinture présenteront ainsi leurs oeuvres.

Le vernissage de ces expositions, vernissage auquel le grand public est bienvenu, aura lieu le jeudi 9 décembre à 17 heures à la coopérative Art[o]. Une visite au Musée sera également proposée au cours de la soirée.

Le Salon des métiers d'art du Haut-Richelieu sera par la suite ouvert aux visiteurs de 9 à 17 heures du samedi au mercredi et de 9 à 21 heures les jeudis et vendredis, ce jusqu'au 22 décembre prochain dans les deux établissements. Bien sûr, de souligner les responsables de l'organisation, tous les artistes et artisans ne pourront être présents tout au

long de l'événement. Certains seront toutefois sur place et travailleront même sous l'oeil des visiteurs.

## VENDREDIS JAZZ

Ajoutons qu'en plus des expositions, Art[o] sera l'hôte d'une autre activité spéciale, celle-là à teneur musicale, le vendredi 10 décembre prochain. Il s'agira du premier des «Vendredis 5 à 7 Jazz», un spectacle à saveur jazz comme le veut son titre et qui mettra en vedette le Trio André Lahaie et ses invités. Le tout sera suivi, aux environs de 19h15 ou 19h30, d'une soirée de poésie et de musique intitulée «Le cri de la mouette». Ingrid Gagnon à la voix, David Jolin au saxophone, Annie Ducharme à l'accordéon, de même qu'André Lahaie, Octavio Paz, Alexis Lefrançois, Erménégilde Chiasson et Ingrid Gagnon aux instruments à cordes sont les artistes qui prendront part à cette soirée.

Comme le souligne une responsable de chez Art[o], les Vendredis Jazz seront repris à toutes les semaines dès janvier 2005. Le coût d'entrée sera de 5\$ par personne. ■

## Un beau coup d'archet...

— Suite de la page C-1

Selon elle, ce séjour auprès de M. Accardo va entre autres lui permettre de bien se préparer pour différentes compétitions internationales auxquelles elle prévoit participer au cours de 2005-2006.

Andréa prévoit rester en Europe après ses études avec le maître italien. Dès l'automne, elle compte s'établir en Allemagne, où habite son copain, et poursuivre son perfectionnement là-bas. Différents projets de concerts, en Europe mais aussi à Montréal figurent également à son agenda.

Bien qu'elle vise à faire carrière comme concertiste, la jeune violoniste fait aussi à l'occasion de la musique d'ensemble comme la

musique de chambre et la musique d'orchestre. Elle a entre autres été surnuméraire pour l'Orchestre symphonique de Montréal, souligne-t-elle. Côté purement musical, elle avoue éprouver beaucoup d'intérêt pour la musique contemporaine, mais souligne du même souffle ne vouloir négliger aucun style, comme le démontre le programme du concert qu'elle présentera à Saint-Jean.

Tout indique donc qu'Andréa Tyniec est promise à une brillante carrière. Or si elle consacre beaucoup d'énergie à bâtir cette carrière, elle caresse aussi d'autres ambitions, à la fois musicales et humanitaires.

«J'aimerais beaucoup pouvoir

faire quelque chose pour transmettre aux autres ma passion pour la musique, explique-t-elle; aller dans les écoles et apporter la musique aux jeunes. La musique, c'est quelque chose de très important dans le développement de l'enfant. J'espère un jour pouvoir bâtir quelque chose qui fera du bien aux autres».

Le concert d'Andréa Tyniec, le dimanche 19 décembre, est prévu de débiter à 19 heures. On peut dès maintenant se procurer des billets au coût de 10\$ chacun en composant le (450) 348-9437, ou par courriel à l'adresse suivante: petitfox@myway.com. Il sera également possible d'en acheter à la porte (35, rue Saint-Jacques à Saint-Jean-sur-Richelieu) le soir de l'événement. ■



Andréa Tyniec partira dès le début de 2005 pour aller étudier en Europe auprès d'un grand maître du violon. Le concert qu'Andréa Tyniec présentera le 19 décembre au Théâtre Le Cartier vise à amasser des fonds pour ce projet.

## «Classes ouvertes» au Ballet du Haut-Richelieu

Le Ballet classique du Haut-Richelieu (BCHR) recevra les parents des élèves et les amis de la danse à l'occasion de «classes ouvertes» qui auront lieu à ses studios du 240, Jean-Talon dans le secteur Saint-Luc les 7, 9 et 11 décembre prochains.

Les 7 et 9 décembre, ces activités se dérouleront en soirée; à 18h15 le mardi 7 décembre et à 18h15 de même qu'à 19h30 le jeudi 9 décembre.

Le programme du samedi 11 décembre débutera quant à lui à 8h50 avec le groupe de parent/enfant impliquant les tout-petits de trois ans. Lynda South-Simoneau, professeur et chorégraphe du BCHR, a créé

spécialement pour cette occasion deux valse classiques qui seront présentées à la toute fin des présentations de 9h45 et 11h30.

La formule des classes ouvertes permet aux parents d'apprécier le travail effectué en studio à chaque cours et de constater les progrès de leur enfant. Les professeurs et chorégraphes seront disponibles pour une période d'échange à la fin de chaque présentation.

À noter qu'après le congé des fêtes, la session d'hiver reprendra le samedi 8 janvier 2005. Pour toute information supplémentaire, on peut communiquer avec le Ballet classique du Haut-Richelieu au (450) 348-3945. ■

# Pas de Casse-Noisette à Saint-Jean cette année

MICHEL PHANEUF

Il n'y aura pas de représentation de *Casse-Noisette* cette année à Saint-Jean-sur-Richelieu. Le célèbre ballet dont la présentation marquait le temps de Noël depuis déjà plusieurs années au Théâtre des Deux Rives ne sera pas présenté, ce en raison du projet de rénovation et d'agrandissement de cette même salle de spectacles.

On sait que la tenue de ces travaux qui devaient normalement commencer cet automne a entraîné le déplacement des spectacles habituellement présentés au Théâtre des Deux Rives vers le Cabaret-Théâtre du Vieux-Saint-Jean. Or, si cette salle convient à bon nombre de spectacles, ses dimensions et sa capacité d'accueil sont toutefois trop petites pour pouvoir accueillir une production de l'envergure de *Casse-Noisette*.

Comme l'indique Cécile Tremblay, présidente du Ballet classique du Haut-Richelieu (BCHR), organisme qui produisait *Casse-Noisette* en collaboration avec Ballet Ouest de Montréal, on a bien cherché d'autres possibilités, d'autres alternatives afin de pouvoir présenter le spectacle ailleurs à Saint-Jean-sur-Richelieu, mais aucune autre salle s'est révélée adéquate.

«Nous avons besoin d'un minimum de 700 places par représentation pour arriver financièrement, explique Mme Tremblay. Et puis il nous faut aussi une scène suffisamment grande pour accueillir les nombreux danseurs qui participent au spectacle, les décors et tout le dépiement qui les accompagne».

Bien que les travaux au Théâtre des Deux Rives, travaux qui devaient initialement débiter en septembre dernier, aient été reportés au printemps 2005 en raison de leur coût beaucoup plus élevé que prévu, la présidente du BCHR souligne que la préparation d'un spectacle de l'envergure de *Casse-Noisette* exige plusieurs mois de travail. Ce qui fait qu'au moment où la décision de modifier l'échéancier du projet de construction a été prise, il était déjà trop tard pour songer à reprendre le spectacle cette année.

## À MONTRÉAL ET À GRANBY

La tradition de présenter le célèbre ballet inspiré de la musique de Tchaïkovski à Saint-Jean-sur-Richelieu fera donc une pause pendant au moins un an. Entre-temps, les personnes qui désirent quand même se replonger dans la magie de cette oeuvre pourront toujours assister à d'autres productions de *Casse-Noisette*, notamment par Ballet-Ouest à la salle Pierre-Mercure du Centre Pierre-Péladeau à Montréal les 3, 4 et 5 décembre; par les Grands Ballets Canadiens à la Place des Arts à compter du 12 décembre, et au Palace de Granby, par Ballet Ouest également, le vendredi 10 décembre (la seule représentation



Le Théâtre des Deux Rives est la seule salle de Saint-Jean-sur-Richelieu pouvant accueillir une production de l'envergure de *Casse-Noisette*.

pour le grand public).

Malgré l'impossibilité de présenter *Casse-Noisette* cette année, le Ballet classique du Haut-Richelieu n'en continue pas moins ses activités et ouvrira, les 7, 9 et 11 décembre prochains, les portes de ses studios au public lors de journées «classes ouvertes» (voir autre texte à ce sujet dans nos pages,

ajoute Mme Tremblay.

Les responsables du BCHR travaillent également à l'élaboration d'un spectacle prévu pour le mois de juin 2005, spectacle qui sera vraisemblablement conçu selon une formule modifiée et simplifiée, de façon à tenir compte du contexte actuel, indique-t-elle. ■

# M - É - G - A B I N G O

JEUDI 2 décembre 2004

## 4 GROS LOTS



Tous les soirs dès 19 h 15

Les profits sont redistribués aux organismes membres de Bingo 2000 Saint-Luc Inc.

Licence #66780



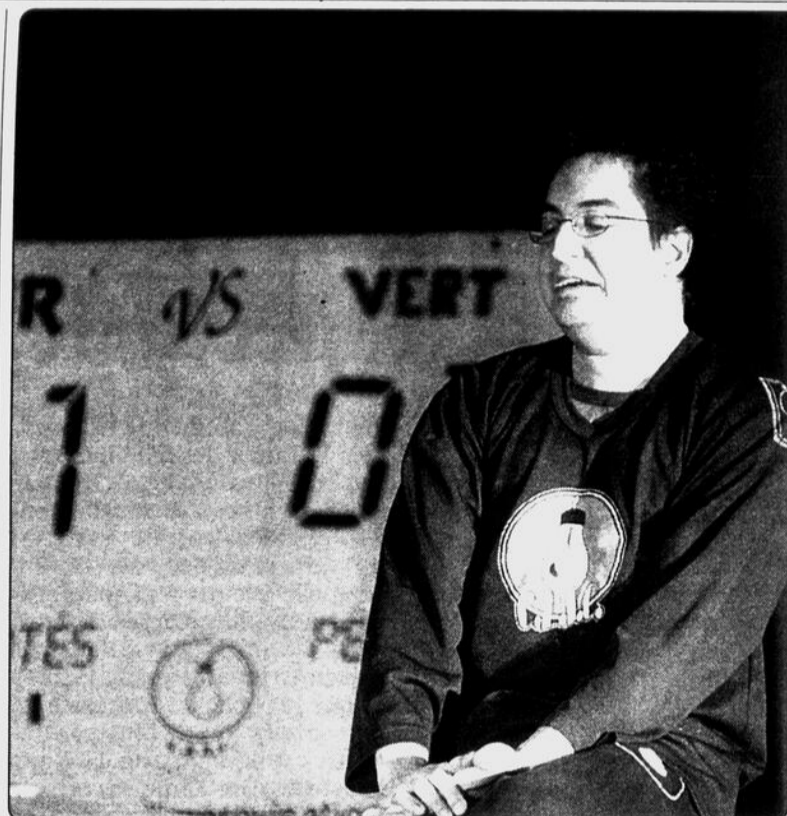
LOCATION DE SALLES  
POUR TOUS GENRES D'ÉVÉNEMENTS  
jusqu'à 800 personnes  
Traiteur « Le Radis Rouge »

Centre  
d'Animation  
et de Divertissement  
des Organismes



Licence #42340

Le C.A.D.O.  
1555, rue des Échevins  
Saint-Jean-sur-Richelieu (Secteur Saint-Luc)  
Tél. : (450) 349-2239



Une nouvelle victoire pour les Verts

## Les Verts l'emportent sur les Noirs

DANIEL G. HÉBERT

À l'issue d'une chaude lutte, les Verts ont fini par avoir le dessus sur les Noirs au compte de 8-6, vendredi dernier, lors du plus récent match de la CLIC (cette certaine ligue d'improvisation créative).

La soirée a été marquée par d'excellentes impros, notamment la comparée des Noirs «Le petit péché», la «commanditaire» des Noirs, la comparée des

Verts «Le dernier sacrifice» et la mixte de catégorie «dominant-dominé». Les étoiles de la rencontre: Jean-Sébastien Choquette, Jean-François Chagnon et Julien Corriveau.

Le prochain match (Bleus-Rouges) aura lieu le vendredi 3 décembre, dès 21 heures, à la salle Arto. Il est à noter qu'il s'agira du dernier match avant le congé des fêtes étant donné que la rencontre du 10 décembre est annulée. ■



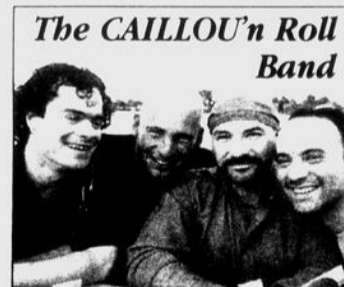
le nautique  
Resto - Bar-Terrasse  
St-Jean

Amène tes amis au  
Nautique en spectacle...

Jeudi 2 décembre

Dès 22 h

Admission : 5\$



LE BAL EN BLANC DU NAUTIQUE

31 décembre dès 20 h

avec Caillou'n Roll Band  
(7 musiciens)

- Buffet international
- Champagne, danse et spectacle

Tenue blanche suggérée,  
plaisir assuré!

25\$ /pers.

55, rue Richelieu  
Saint-Jean-sur-Richelieu

www.lenautique.com

347-2341

Poste 4

SAMEDI, AU THÉÂTRE DES DEUX RIVES

# On vous attend à la finale de Cégeps en spectacle

VALÉRIE LEGAULT

**A**près deux demi-finales, la finale locale de Cégeps en spectacle présentera dix numéros, samedi, au Théâtre des Deux Rives. Musique, chant, humour et arts visuels seront parmi les formes d'art exploitées par la relève de demain qui montera sur scène dès 19h30 pour cette soirée animée par Ariane Laguë-Barret.

La jeune mordue de théâtre a



Stéphanie McLean fait partie de la finale dans la catégorie interprètes.

l'habitude d'animer de telles soirées. Habituee des galas mérités à son école secondaire, Ariane Laguë-Barret travaille actuellement à la présentation des artistes, qu'elle veut un peu plus conventionnelle que par les années précédentes. «Mes capsules serviront d'abord et avant tout à présenter les artistes, de façon à ce que le public les connaisse un peu mieux avant leur prestation», explique Ariane. Elle-même artiste dans l'âme, ses présentations auront toutes une touche unique, car elle utilisera autant le poème, la note biographique que l'acrostiche pour présenter les créateurs.

Parlant de relève, Ariane Laguë-Barret note que la soirée s'adresse à la population en général. «Les gens aiment venir voir Cégeps en spectacle parce qu'ils y découvrent de jeunes talents prometteurs. La soirée n'est pas réservée qu'aux parents et aux amis!», note-t-elle.

Parmi les artistes sélectionnés, on retrouve d'abord une formation musicale qui allie son style à l'art visuel. Elle est composée de Joël Archambault-Gareau, Cynthia Brault, Louis Boucher, Laurianne Vézina et Philippe Whittom. Viennent ensuite Mathieu Gagné, Cédric Galipeau, Pierre-Alexandre Nard et Jean-François Yelle, qui forment le groupe Fou, j'erre. Dans ce cas-ci, le quatuor a opté pour la musique associée au théâtre et présentera un numéro agrémenté d'un monologue.



Ariane Laguë-Barret sera l'animatrice de la finale locale de Cégeps en spectacle.

## INTERPRÉTATIONS

Bon an mal an, le chant reste parmi les disciplines les plus populaires et la cuvée 2004 de Cégeps en spectacle n'y fait pas exception. Stéphanie McLean, Jean-Richard Beaudry (voix et guitare), Carolyn Ostiguy, Annick Lessard (voix) et Roger Silveira-Toste (guitare) ainsi que le trio composé des soeurs Brigitte et Kim Dandurand (voix) et de Jany Carignan (piano) interprètera des airs de nos plus grands compositeurs québécois.

De plus, Marie-Pier Pothier et

Thomas Hodgson présenteront chacun leurs compositions inédites, tandis que Pierre-Olivier Hamel ira d'un numéro à saveur humoristique.

Dès l'entracte, le jury sera appelé à choisir son numéro favori pour la finale régionale de Cégeps en spectacle qui se tiendra au printemps 2005 au Cégep Montmorency, à Laval. En attendant que celui-ci annonce son verdict, la soirée se poursuivra en compagnie de l'auteur-compositeur-interprète Martin Robichaud. Originaire de Saint-Jean-

sur-Richelieu, M. Robichaud montera sur scène avec quatre musiciens. Celui-ci devra sans doute revivre de bons moments nostalgiques, car sa première apparition remonte à quelques années sur les mêmes planches, dans le cadre du même événement.

## COUP DE COEUR

Outre le choix du jury, le public aura lui aussi la chance de se prononcer sur son coup de coeur de la soirée. La compilation des votes terminée, le ou les gagnants seront couronnés à la fin du spectacle. *Le Canada Français* présentera également un prix pour la meilleure création, soit une bourse de 150\$.

Rappelons que le cégep de Saint-Jean-sur-Richelieu fait partie des collèges fondateurs de Cégeps en spectacle. L'établissement n'a pas raté une édition depuis la création de ce concours, il y a 26 ans. Les billets pour assister à la finale locale de Cégeps en spectacle sont présentement en vente à la Coop du cégep de Saint-Jean-sur-Richelieu. Le soir même, d'autres billets seront disponibles à l'entrée. ■



Mathieu Gagné et Jean-François Yelle, deux membres du groupe Fou, j'erre.

## Concert de Noël avec Les Jardins chantants

L'ensemble vocal «Les Jardins chantants» de Napierville renouera avec une tradition qu'il avait délaissée depuis quelques années et présentera un concert de Noël le samedi 11 décembre prochain à 20 heures à l'église Saint-Cyprien de Napierville.

Le programme de la soirée comprendra à la fois des grands classiques de Noël comme *Sainte Nuit*, *Trois anges sont venus ce soir*, *Noël d'Ukraine*, *Noël blanc*, etc., de même que des chansons qui évoqueront le plaisir du temps des fêtes comme *Voulez-vous danser grand-mère*, *Au royaume du bonhomme hiver*, *La tourtière*, *Dans nos vieilles maisons*, etc.

Quelque 30 choristes, enfants et adultes, prendront part à ce concert. La direction musicale sera assurée par Nathalie Pié, tandis que Sylvie Payette accompagnera l'ensemble au piano. Les billets, au coût de 10\$ chacun, sont présentement en vente auprès des membres. On pourra aussi s'en procurer à la porte le soir de la représentation. Pour toute information supplémentaire, on peut également composer le (450) 245-3857. ■



L'ensemble «Les Jardins chantants» de Napierville compte une trentaine de choristes sous la direction de Nathalie Pié.



Le Cercle philharmonique de Saint-Jean présentera son traditionnel concert de Noël le samedi 4 décembre à l'église de L'Acadie.

## Le Cercle philharmonique en concert samedi à L'Acadie

**MICHEL PHANEUF**

Des oeuvres classiques, des airs populaires et bien sûr plusieurs pièces de Noël. C'est un concert très varié que proposera le Cercle philharmonique de Saint-Jean le samedi 4 décembre prochain à 19h30 à l'église de L'Acadie.

En plus de son menu musical, ce concert aura ceci de spécial qu'il sera dirigé par le nouveau chef attitré du Cercle, Vincent Lima. Il s'agira du premier concert de l'harmonie sous la direction de M. Lima.

Parmi les pièces qui seront jouées ce soir-là, mentionnons le thème du film *The Sound of Music* (*La mélodie du bonheur*), *Winter Wonderland* (*Au royaume du bonhomme hiver*), la *Marche triomphale* de Verdi, *C'est Noël* d'André Jutras, *Beer Barrel Polka*, *Sleigh Ride* (*Promenade en traîneau*), de même que le thème de la Soirée du hockey.

On entendra aussi en deuxième partie des extraits de la suite *Carmen* de Bizet, des adaptations pour harmonie du *Boléro* de Ravel et de l'*Alleluia* de Handel, la *Barcarolle* de Jacques Offenbach, sans oublier *Santa Claus is Comin' to Town*, *Le petit renne au nez rouge* et *Christmas Festival* de Leroy Anderson.

**VINCENT LIMA**

Vincent Lima, le nouveau directeur musical du Cercle philharmonique, a fait une carrière à la fois musicale et militaire. Après des études de clarinette, de solfège et de théorie musicale, il a poursuivi sa formation en saxophone avec Arthur Romano, professeur au Conservatoire de musique de Montréal et à l'Université McGill, ainsi qu'avec Pierre Bourque au Conservatoire de musique de Québec.

Vincent Lima a obtenu un baccalauréat en musique et un baccalauréat en éducation musicale de l'Université Laval où il a aussi étudié la composition et l'orchestration avec François Morel, compositeur de renommée internationale.

En 1962, il s'enrôle dans les Forces canadiennes avec la Musique du Corps royal canadien des magasins militaires (RCOC Band) à titre de clarinetiste et de saxophoniste.

Après différents séjours et différentes affectations, notamment en Allemagne ainsi qu'à la Musique du Royal 22<sup>e</sup> Régiment, il est nommé en 1994 au poste d'officier d'état-major Musique au Détachement des Cadets du

Québec et est promu capitaine en 1996.

De 1997 à janvier 2004, il occupe les fonctions d'officier d'état-major Musique au quartier général de la Région de l'Est. À ce titre, il a été responsable du programme de musique de tous les cadets musiciens de la province de Québec. Il a été promu major en février 1999.

Outre sa carrière militaire, Vincent Lima a été directeur musical de l'Harmonie de Lorretteville de 1981 à 1992. Il a assumé la direction de l'orchestre à l'occasion de la visite de Sa Majesté la Reine Elizabeth II à Sillery, Québec, en octobre 1987. Il a aussi participé, à titre de chef d'orchestre, au Festival d'été de Québec, aux cérémonies de la fête du Canada et à plusieurs autres activités musicales dans la région de Québec. Il occupe le poste de directeur musical du Cercle philharmonique de Saint-Jean depuis le mois de septembre dernier.

Le coût d'entrée au concert du Cercle philharmonique samedi sera de 10\$ pour les adultes et de 7\$ pour les étudiants. Les billets sont en vente auprès des membres. On pourra aussi s'en procurer à la porte le soir de la représentation. ■

## Spectacle de magie au Dragon Bondissant

C'est sous le signe de la magie que se déroulera le prochain spectacle à la salle du Dragon Bondissant le dimanche 5 décembre à compter de 14 heures. L'invité de cette représentation sera alors Pat Gueller, un magicien d'expérience.

La première partie du spectacle aura un caractère à la fois visuel et musical alors que M. Gueller conviera petits et grands dans l'univers de la prestidigitation. La deuxième partie permettra quant à elle aux enfants de devenir magiciens à leur tour et de recevoir des sculptures de ballons où seront modelés des animaux tels chiens, cygnes et lapins.

**PAT GUELLER**

Connu du public sous le pseudonyme de Pat Gueller, Patrick Augot est magicien professionnel depuis 22 ans. Passionné dès l'enfance par l'art de l'illusion, il se découvre un don pour la manipulation et devient prestidigitateur. L'artiste a été quatre fois diplômé lors de congrès européens, notamment par la Fédération internationale des magiciens, à Den Haag en Hollande, en 1998. Il est aussi l'inventeur d'un nouveau concept, «Le grimoire magique», un livre géant qui se transforme en table.

Depuis 1984, il produit régulièrement son spectacle interactif de magie pour enfants. Il a animé



Pat Gueller.

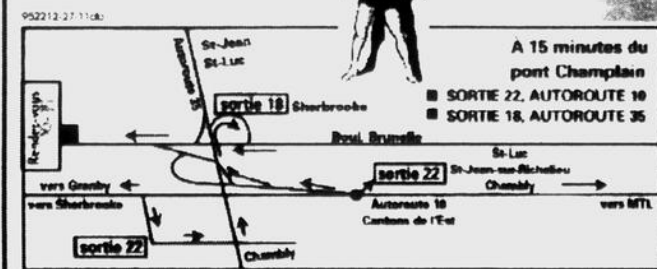
pendant 18 ans un atelier de magie dans un centre culturel de la région parisienne. Son projet actuel est de développer Le grimoire magique en un livre d'initiation à la magie pour tous les enfants en quête de merveilleux.

La représentation, dimanche, aura lieu à la salle du Dragon Bondissant, située dans le complexe du Cinéma Capitol, 286, rue Richelieu à Saint-Jean-sur-Richelieu. Pour se procurer des billets, ou pour obtenir toute information supplémentaire, le numéro de téléphone à composer est le (450) 358-9380. ■

**Rendez-vous**  
10.35  
**Danseuses nues**  
Junction 10-35 Carignan • BAR 450-447-3885

**Bar de danseuses en affaire depuis 12 ans!**

**Ouvert 7 jours/semaine (450) 447-3885**



**Buffet Irène**  
Haut-Richelieu

Contactez nos représentants pour personnaliser vos réceptions!

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

Réservez dès maintenant!

(450) 346-5045  
buffethri.com

**POROY DE NOËL**  
Vendredi 17 décembre

Venez fêter avec votre groupe

- Banquet servi de 18 h 30 à 20 h 30
- Musique, danse, animation

**38\$50\$** par personne  
Taxes et service inclus

Salles disponibles

**Bye Bye 2004**

Vendredi 31 décembre  
Banquet servi de 18 h 30 à 20 h 30

Danse

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

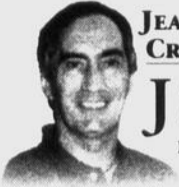
55\$



## LECTURE

HOTARU : AU TEMPS DES LUCIOLES

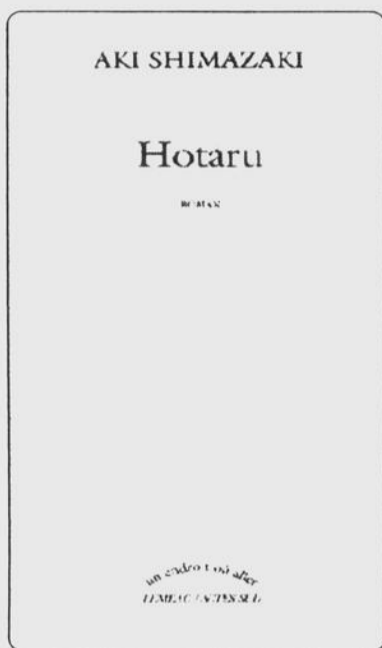
## La mémoire du passé au-delà du temps

JEAN-FRANÇOIS  
CRÉPEAU

J e n'ai jamais parlé ici d'Aki Shimazaki, romancière d'origine japonaise installée au pays depuis plus d'une dizaine d'années. Je ne vous ai donc pas dit tout le bien que je pense de son immense talent et de ses œuvres toutes en nuances. À peine plus élaborés qu'une longue nouvelle, ce que les Japonais appellent *monogatari*, les cinq romans que Mme Shimazaki a fait paraître chez Leméac / Actes Sud depuis 1999 racontent l'histoire des familles Horibe et Takahashi, observée sous des points de vue différents selon le narrateur. Cela permet de les lire indépendamment l'une de l'autre. Mais si, d'aventure, nous les lisons dans l'ordre de parution, ou même de façon aléatoire, nous n'en serons pas moins séduits par la magie du récit.

*Hotaru*, ce qui signifie luciole, est le dernier volet de cette suite dont le titre de chacun des ouvrages évoque un élément de la nature relié à un personnage ou à un événement du récit: *Tsubaki*, camélias; *Hamaguri*, palourde japonaise; *Tsubame*, hirondelle; *Wasurenagusa*, myosotis.

Tsubaki, une jeune femme de 19 ans, raconte *Hotaru*. D'entrée de jeu, elle nous apprend que la santé de sa grand-mère, Mariko Kanazawa, est chancelante: cela l'attriste, car elle lui est très attachée. La fin de semaine, elle quitte Tokyo et vient chez ses parents, à la campagne, pour s'occuper d'Obâchan, son aïeule. Tsubaki dit aussi qu'un



de ses professeurs souhaite la voir sur un plan personnel; puisqu'il est marié, elle hésite, mais y réfléchit.

Ce week-end, Obâchan fait sans cesse un rêve où apparaissent des lucioles ainsi qu'une jeune fille qui passe sous sa fenêtre. Tsubaki tente de l'apaiser en veillant sur elle. Soudain pourtant, la vieille Mariko entreprend de raconter à sa petite-fille ce qui lui pèse si lourdement sur le cœur et la conscience depuis plus de 50 ans.

Enfant abandonnée, Mariko a grandi dans un orphelinat. À la fin de l'adolescence, elle décroche un modeste emploi dans une usine de produits pharmaceutiques. M. Ryôji Horibe, un des chercheurs, devient amoureux d'elle bien qu'il soit marié. Évitant de l'effaroucher, il finit par la séduire. Ils auront un fils, Yukio, que M. Horibe ne reconnaîtra pas, mais sur lequel

il veillera. L'épouse légitime de M. Horibe aura également une fille prénommée Yukiko, et cela presque au même moment. Si bien que, enfants, Yukio et Yukiko se fréquenteront, ignorant qu'ils sont demi-frère et demi-sœur.

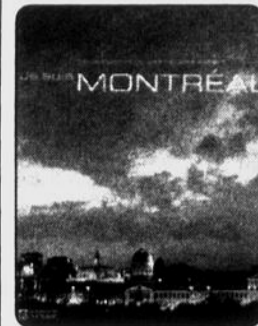
Mariko raconte à Tsubaki qu'elle n'a pu souffrir très longtemps le déchirement dans lequel son existence l'a alors confinée. Elle fuit donc M. Horibe, amenant Yukio. Elle vit modestement des travaux de couture qu'elle fait à la maison tout en prenant grand soin de son fils. Elle rencontre Kenji Takahashi à l'église qu'elle fréquente. Ne pouvant avoir d'enfant, M. Takahashi a dû divorcer. Malgré ses parents qui veulent à tout prix diriger sa vie sentimentale, il épouse Mariko et adopte Yukio.

Or, Kenji et M. Horibe travaillent pour la même firme. M. Horibe fera en sorte d'éloigner Kenji afin de pouvoir lui-même se rapprocher de Mariko et de leur fils.

Après le départ de Kenji, M. Horibe et sa famille viennent s'installer dans le logement voisin et il impose sa loi. Mariko s'y soumet malgré elle et malgré l'amour qu'elle éprouve pour le bon Kenji. Le jour où Hiroshima est bombardée, Yukiko, la fille de M. Horibe l'empoisonne. Mariko est soulagée, mais elle est hantée par cette mort et s'interroge sans cesse des raisons qui ont pu pousser Yukiko à faire ce geste.

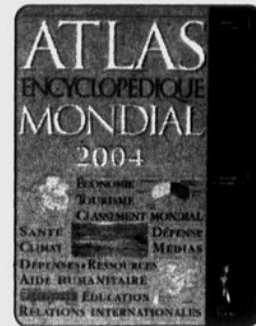
Les lucioles? Elles furent le présent que Kenji offrit à Mariko au début de leur relation. Elles représentent l'âme qui se libère de toute contrainte, ce que souhaite Mariko afin d'aller rejoindre son défunt mari. ■

## VITRINE



Je suis Montréal  
(Éditions de l'Homme,  
2004) par Louise Larivière et  
Jean-Eudes Schurr.

Elle écrit avec des mots; lui, avec des images. Le regard qu'ils jettent sur la Métropole rappelle quelques-uns des charmes de cette ville. Trop souvent nous la considérons «rien qu'une grande ville», ignorant qu'elle a su conserver la dimension humaine que les mégapoles ont écrasée. Douze photographes se sont joints aux auteurs pour fixer sur des images différentes façons de voir la belle cité. Ils nous en montrent l'urbanité; les espaces verts; divers aspects de son art de vivre; quelques-uns de ses groupes humains et de ses jeunes; des facettes de ceux qui y travaillent et des cultes qu'on y pratique. Enfin, il y a le fleuve qui la baigne. Les auteurs réussissent ainsi à faire voir et à dire ce qui donne à Montréal cette spécificité unique en Amérique du Nord.



Atlas encyclopédique  
2004  
(Éditions Libre Expression,  
2004).

L'édition précédente de cet atlas m'avait énormément plu par la diversité et la qualité de ses informations. J'avais entre les mains un ouvrage qui me permettait d'accéder rapidement aux données essentielles sur tous les pays et territoires de la planète, tant au niveau de la géographie physique et humaine qu'en ce qui a trait à l'économie ou même, sommairement, à l'histoire. Il y avait aussi l'aspect matériel du livre, de première qualité. Ayant pris l'habitude de le consulter fréquemment, j'anticipais de parcourir la nouvelle édition. Je ne fus pas déçu! Je constate en effet que la mise à jour a été rigoureusement faite, entre autres que les événements des années 2002 et 2003 ont été ajoutés à la chronologie de chaque pays. Je note aussi quelques ajouts dont des pages sur la richesse, les entreprises, l'énergie et la pollution: tous des sujets d'actualité.



Carnets de Percé  
(Éditions Les heures bleues,  
2004) par Alain Parent.

On ne saurait parler de la Gaspésie sans dire un mot de Percé dont le rocher appartient à l'imaginaire collectif. Alain Parent, un médecin passionné de photographie, a saisi de cette masse de pierre en plein cœur d'océan et de son environnement des aspects que même ses habitués n'avaient jamais soupçonnés. Il y a les saisons qui s'en jouent en le colorant de teintes nouvelles de toutes les nuances. Le brouillard, le vent et la mer s'en amusent aussi. Que dire des lieux, des espaces, des habitations ou même des embarcations qui s'en imprègnent? Il faut lire les textes de Jean Désy, qui est aussi l'auteur des *Carnets de l'Ungava*: ils prolongent le plaisir de scruter le rocher et d'en explorer les environs. On peut également lire *Carnets de campagne* et *Carnets des Îles de la Madeleine*. ■



## Inauguration chez Michele Dozois

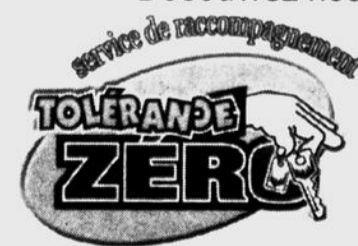
C'est le samedi 27 novembre dernier qu'a eu lieu l'inauguration de la section boutique chez Michelle Dozois à Mont-Saint-Grégoire (387, rue Saint-Joseph). À cette occasion, le député du comté d'Iberville, Jean Rioux, et le député fédéral du comté de Saint-Jean, Claude Bachand, ont dévoilé une plaque de félicitations soulignant l'ouverture de cet établissement qui comprend à la fois atelier, boutique, galerie et salon de thé. Une exposition regroupant artistes, artisans, auteurs et producteurs de produits du terroir s'est également tenue au cours de la fin de semaine. Soulignons qu'on peut encore y voir différentes œuvres issues de la région jusqu'au 17 décembre, du mercredi au samedi de 10 à 17 heures ou sur rendez-vous. Pour toute information: (450) 347-0647. ■

Ça vous dit quelque chose ?



Ne laissez pas vos employés  
risquer leurs vies sur les routes

Découvrez nos différents forfaits :



service de accompagnement  
téléphone  
1 866-758-0780  
courriel  
info@tolerancezero.ca

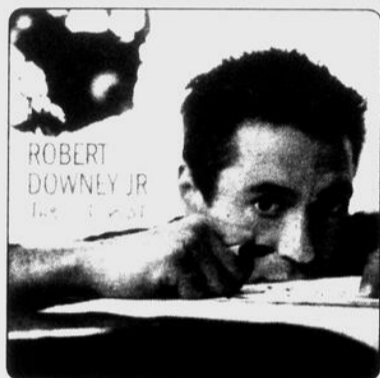
# MUSIQUE

## Un coup de coeur pour Robert Downey Jr



**GILLES LÉVESQUE**

L'enfant terrible du cinéma américain a décidé de se lancer dans la chanson. Pour vous dire la vérité, nous ne nous attendions pas à grand chose de cette nouvelle folie de Robert Downey Jr. Il n'est pas le premier à tenter pareille expérience et rares sont ceux qui ont réussi ce brusque virage. Parlez-en à la pauvre Paris Hilton, qui après le porno et ses aventures en zone agricole vient de se faire lancer une tonne de briques avant même la sortie de son premier album.



Aussi bien vous le dire tout de suite: Robert Downey Jr nous a drôlement confondu. Ce diable d'homme vient de produire l'un des disques les plus intéressants de l'année. Entre deux cures de désintoxication et quelques séjours en prison, il a concocté cet album d'une incroyable beauté.

Chantant tantôt comme Gary Brooker (Procul Harum), tantôt comme Roger Daltrey (The Who), Robert Downey Jr, qui s'accompagne brillamment au piano et aux claviers, nous propose dix chansons qui lui ont pris des années à composer. Le résultat est impressionnant. À tel point qu'on devient vite accro de ce petit bijou d'album qui nous rappelle les bons moments de Steely Dan pour ce qui est de la subtilité des arrangements musicaux. C'est le genre de disque qui fait du bien à l'âme.

Robert Downey Jr nous offre

en prime une interprétation fort réussie d'un vieux succès du groupe Yes intitulé Your Move. Pièce qu'il termine en faisant un clin d'oeil à John Lennon. Bref, ce comédien devenu chanteur mérite une très belle note pour un si beau disque. Si jamais des critiques forment un avis contraire, ne les croyez surtout pas.

☆ *Performance: 9 sur 10*

### How To Dismantle An Atomic Bomb

U2

On peut tout de suite vous prédire que U2 va écouler plus de six millions de copies de ce nouvel album à travers le monde. Peut-être sept, peut-être huit. Après quatre écoutes, on a l'impression d'entendre une compilation, un indice qui habituellement ne trompe pas.



D'une facture un tantinet commerciale, ce disque plaira aux fans de la première heure, de même qu'à ceux qui les ont découverts il y a quelques années à peine. U2 s'en tient à ce qu'il fait de mieux, laissant de côté ces expériences plus ou moins réussies. Ça nous vaut du rock énergique et des ballades irrésistibles. Bono est en forme, The Edge aussi.

Cet album est disponible avec un DVD en prime. Il faut toutefois être attentif puisque ce disque est aussi vendu sans ce DVD qui nous propose des vidéos et des enregistrements inédits. Certes l'un des meilleurs disques

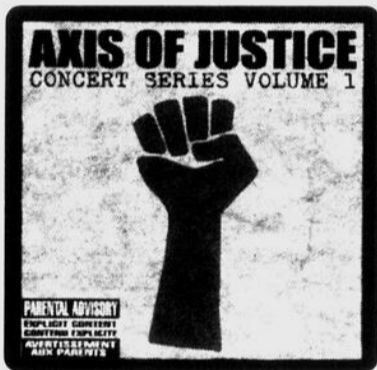
de U2 en carrière.

☆ *Performance: 8 1/2 sur 10*

### Concert Series Volume 1

### AXIS OF JUSTICE

Ce premier disque d'une série d'enregistrements réalisés pour une bonne cause ressemble à une grosse pizza toute garnie dont les ingrédients risquent de ne pas plaire à tout le monde. Une multitude d'artistes connus et moins connus se succèdent pour dénoncer l'injustice et réclamer un monde meilleur. On a droit à de l'humour, à du folk, à du reggae et à du rock. Une pizza toute garnie, disions-nous.



Toutes les pièces se retrouvent sur un DVD qu'on nous offre en prime, question sans doute de contourner ce piratage qui fait tellement mal à l'industrie du disque. Les meilleurs moments sont ceux mettant en vedette un groupe formé entre autres de Serj Tankian (System Of A Down), Tom Morello (Rage Against The Machine) et Flea (Red Hot Chili Peppers). Ça nous vaut entre autres une interprétation plus ou moins réussie d'un classique de U2 intitulé Where The Streets Have No Name.

☆ *Performance: 6 1/2 sur 10*

### Street's Disciple

NAS

Le protégé d'Eminem lançait hier un album double qui plaira à coup sûr aux amateurs

de hip-hop. NAS est une grande peinture de ce style musical qui plaît beaucoup aux jeunes, plus particulièrement aux États-Unis, dans des villes comme Détroit et Chicago. Le seul problème, c'est que NAS a un ego encore plus développé que celui de Gregory Charles. Oui, c'est de l'ego, ça monsieur!



Dans des mots pas très catholiques, NAS dénonce tout ce qui bouge sur terre, à l'exception des pissenlits et de Anne-Marie Losique! Il se prend pour Dieu (voir la pochette et le petit poster qu'il nous offre pour mieux l'admirer) et nous fait comprendre que s'il y avait plus de gens comme lui pour nous guider sur le droit chemin, on en viendrait sans doute à aimer George W. Bush!

Il parle beaucoup, ce monsieur NAS, mais pour ce qui est de sa musique, on a l'impression d'entendre la même chanson durant près de deux heures. Mais que voulez-vous, les jeunes aiment ça. Du moins ceux âgés entre 12 et 14 ans. Cornéliu peut dormir tranquille!

☆ *Performance: 7 sur 10*

### Tyrannosaurus Hives

THE HIVES

C'est vrai que dans la vie, les contraires s'attirent. Auriez-vous pu vous imaginer qu'un jour, un groupe en vienne à nous offrir du rétro hard rock! Oui, du rétro et du hard rock, un peu comme si Metallica y allait d'une interprétation de vieux succès de César et ses Romains.

Vous voyez le genre? Or, c'est un peu ce que nous propose The Hives, et s'il faut en croire certains critiques, il faudrait aimer ça pour être à la mode.



Alors, aussi bien vous dire tout de suite que l'auteur de cette chronique n'est pas à la mode. Pas capable! Vite, qu'on nous ramène Belgazou!

☆ *Performance: 6 1/2 sur 10*

### THE PHANTOM OF THE OPERA

Un petit mot en terminant pour vous dire qu'une édition spéciale de la bande originale du film The Phantom Of The Opera vient d'être mise en marché. On parle ici d'un petit coffret de deux albums qui nous offre en prime de superbes photos du film de Joel Schumacher.

Si vous avez aimé cet opéra rock, vous allez sans doute apprécier.

☆ *Performance: 7 1/2 sur 10*



# Dernière chance

## Ski Bromont

On s'met à quatre!

1 888 Bromont • (450) 534-2200  
Vendu en groupe de quatre  
Fin de la vente: 4 décembre

**Kokanee** Abonnez-vous par internet et courez la chance de gagner un voyage à Whistler

4 millions en nouveautés saison 2004-2005

1 quadruple Mont Soleil  
4 nouvelles pistes  
10 nouvelles pistes éclairées  
100 canons à neige supplémentaires

20 millions de dollars en cinq ans

4 «Quad High Tech»  
56 pistes  
40 pistes éclairées  
500 canons au total

Abonnement  
**Soir ou Semaine**

# 100\$

+ t.

Soir : 7 soirs dès 17 h  
Semaine : lundi au vendredi jusqu'à 17 h

## DVD / VIDÉO

## Très réussi le deuxième Spiderman



PASCAL  
CLOUTIER

J'aime bien trouver un lien entre les films qui composent ma chronique hebdomadaire. Cette fois-ci c'est le mot de passe c'est «Lutin». Voyez-vous, le premier épisode de Spiderman nous présentait un vilain lutin que Wilem Dafoe interprétait à merveille. Le deuxième film de la semaine traite non pas d'un vilain lutin mais d'un lutin de Noël tout ce qu'il y a de plus jovial.

L'homme-araignée est de retour sur DVD, à temps pour Noël mais cette fois, son rival n'a rien de bien joyeux et ce n'est pas un lutin. Le docteur Otto Octavius (Alfred Molina) sera, cette fois-ci, celui qui confrontera le calme Peter Parker (Tobey McGuire), armé de ses huit bras métalliques. La trame, elle, reprend là où le premier film nous avait laissés et Mary Jane Watson (Kirsten Dunst) est toujours follement amoureuse du héros masqué. Elle ne sait toujours pas qui il est; Peter Parker ne se laisse, bien sûr, pas découvrir aussi facilement. Il demeure toutefois toujours aussi maladroit avec elle. Ce qui est intéressant c'est de continuer l'histoire dans un deuxième film. On ne nous laisse rien oublier du premier long-métrage. C'est dans cette optique qu'on nous ramène le meilleur ami de Peter, Harry Osborn (James Franco), le fils du méchant lutin, Norman Osborn, qui lui est décédé à la fin du premier film. C'est dire combien la première œuvre s'arrime de belle façon à sa suite. Et chose intéressante, on constate qu'après une entrée en matière abrupte, le



Spiderman 2.

deuxième tome se détache du style du premier épisode en examinant la psychologie des personnages. Un examen beaucoup plus attentif qu'au cours de son prédécesseur. Ça demeure un film d'action mais c'est aussi l'explication des actes de chacun des personnages, de leurs motifs personnels et de leur personnalité qui nous embarque. Les personnages, héros, vilains ou neutres, ne nous sont pas superficiellement présentés. Ça sort de l'ordinaire.

Le succès de ce second film de Spiderman fait la preuve qu'on peut très bien réussir un deuxième opus et même surpasser nos premiers succès aussi gros soient-ils. On annonce un troisième Spiderman et on ne peut que s'en réjouir. Ça permettra à l'industrie de se prouver qu'on peut toujours améliorer une formule et ne pas la répéter bêtement pour ramasser un tas d'argent au box-office.

La version DVD du plus gros film de l'été dernier est offerte en

deux formats. Il y a le plein écran et le panoramique. Ceux qui me lisent de temps en temps savent que je ne jure que par la version «cinéma» des films. En plus des formats, on annonce dix heures de contenu exclusif et on en doute même pas. Les fans seront comblés et tout ce matériel leur servira à patienter avant le retour de Tobey McGuire, Peter Parker et Spiderman.

## Le Lutin

Will Farrel est fou. Mais ça on le savait déjà. L'une des vedettes de l'émission américaine Saturday Night Live, s'est taillée une place de choix sur les grands écrans dans des films pas très importants mais, la plupart du temps efficace dans leur stupidité. Cette fois-ci, le film «Le Lutin» nous transporte directement dans l'esprit de Noël et des festivités qui l'entourent.

Le film nous relate l'aventure de Buddy (Farrel), un enfant adopté par les lutins du pôle Nord. Son père adoptif (Bob Newhart) a toujours compris que son protégé n'était pas un lutin comme les autres. Sa taille le dénonçait mais le grand patron, le père Noël (Edward Asner) a toujours voulu qu'on traite le garçon comme le lutin qu'il s'imaginait être. Le jour où l'innocent Buddy apprend qu'il est adopté et que son père vit toujours à New York, il veut s'y rendre et rencontrer son géniteur. James Caan est Walter, un éditeur en panne d'inspiration pour les bouquins qu'il fait paraître. Loin d'avoir le genre à croire à toutes ces histoires bêtes de mythologie de Noël, le père biologique de celui qui se croit lutin, hésite longuement à croire les propos de Buddy. Buddy essaiera de re-



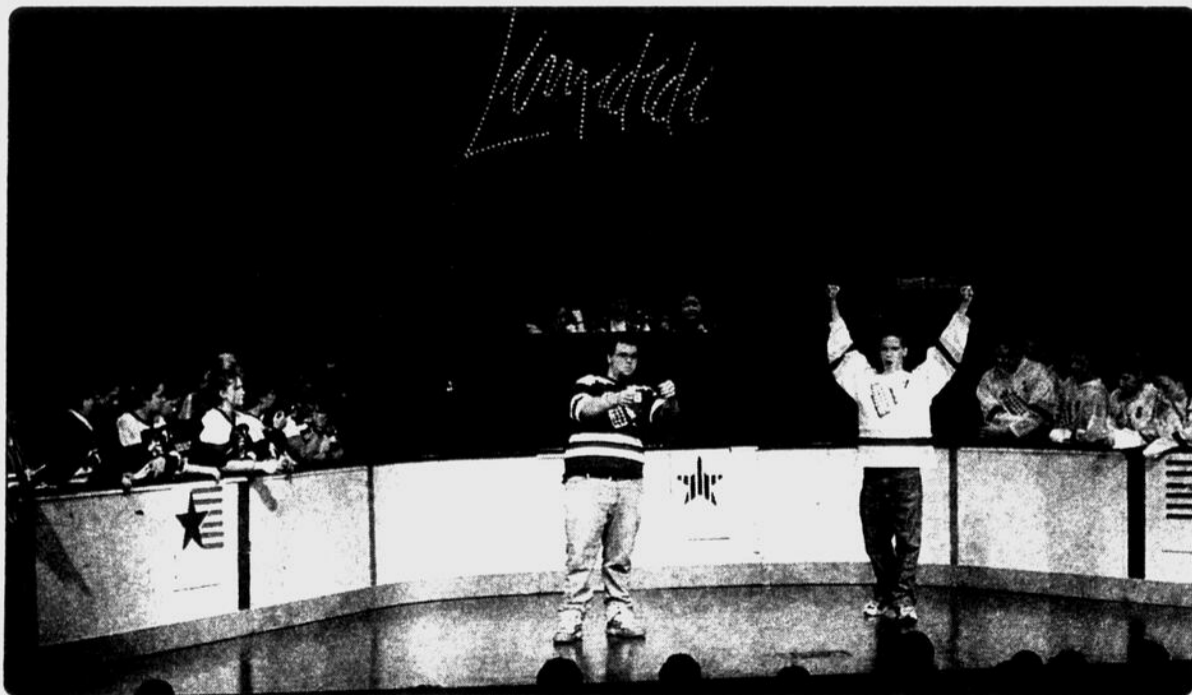
Le lutin.

donner à son entourage l'esprit si spécial de Noël. Première à le croire, la femme de Walter, Emily (Mary Steenburgen), ouvrira les yeux de son fils et de son mari. Il y a aussi la jolie Jovie (Zooey Deschanel) qui se laissera approcher par cette bête bizarre que représente Buddy. Si l'histoire a été vue et revue, un personnage aussi attachant aura été plus rare. Farrel est innocent à souhait et ses réactions enfantines sont d'une justesse rare. Les mimiques du grand enfant sont irrésistibles et son travail est appréciable.

Le réalisateur aura su jouer sur un scénario écrit sur mesure pour un Will Farrel en pleine possession de ses moyens. Jon Favreau, acteur lui-même, a compris combien le comédien qu'il avait sous la main était important dans l'équation de son œuvre. Le texte de David Berenbaum est satisfaisant. Certaines pointes plus poussées d'humour font la joie des spectateurs mais il aurait pu être plus audacieux et personne ne s'en serait plaint. Le film est un divertissement familial joyeux et drôle comme la saison hivernale doit l'être.

Le DVD offre des documentaires, des commentaires des artisans, des jeux, dont un nous permet de faire notre propre aventure de Buddy. Deux disques nous offrent le format écran plein ou écran panoramique et ça c'est toujours un cadeau... de Noël.

Sans être un grand film, voilà une production parfaite pour Noël et les célébrations qui l'entourent. Un cadeau de circonstance ou encore une façon de faire patienter les enfants durant les repas des plus grands. Buddy prendra grand soin de les occuper par ses aventures rigolotes et ses pitreries de mésadaptées. Comique. ■



## Finale de la Limididi

La Limididi (Ligue mineure d'improvisation d'Iberville) tiendra sa grande finale de saison le vendredi 3 décembre prochain à l'auditorium Lucienne B. Perreault de la polyvalente Marcel-Landry dans le secteur Iberville. Six équipes regroupant au total un peu plus de 40 joueurs et joueuses se disputeront les honneurs de cette finale qui débutera à 19 heures pour prendre fin vers 23 heures. Le public est invité. Le coût d'entrée sera de 5\$ par personne. ■

## Tirage

P  
R  
I  
X

Gagnez une paire de billets  
pour le spectacle de

**LYNDA THALIE**  
16 décembre

**YVES LAMBERT**  
17 décembre

P  
R  
I  
X

Nom:

Adresse:

Code Postal:

Téléphone:

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

**LE CANADA  
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 7 décembre à 17 h.

Tirage

# CINÉMA

## «Noël chez les Kranks»: le navet de l'année!

**DANIEL G. HÉBERT**  
 En cette période de l'année, on attend avec indulgence des films de Noël un peu de joie, d'émotion, de magie. Notre cœur d'enfant n'est jamais bien loin et il en faut souvent peu pour nous toucher. Ici, pourtant, le vide total. Un humour bas de gamme, un scénario inepte, des sentiments préfabriqués. Seul le sens du devoir, ou le fait d'avoir payé son billet d'entrée, peut retenir le spectateur jusqu'à la fin...

Bien sûr, si ça vous fait rire de voir un type tomber d'un toit en installant les décorations de Noël, ou un autre créer une panne de courant dans tout le quartier en branchant trop de lumières sur la même prise, vous y trouverez peut-être votre compte. Si ça vous fait sourire de voir les bourrelets de Jamie Lee Curtis émerger d'un minuscule bikini juste au moment où le curé passe



Noël chez les Kranks

devant le salon de bronzage, vous connaîtrez sans doute des frissons inégalables.

Mais, bon... L'humour est de mauvais goût, les situations sont forcées à l'extrême, les personnages sont à ce point stéréotypés qu'ils dépassent les limites de la

caricature. L'action est prévisible, il n'y a aucune surprise, le tout est d'un ennui profond.

Il y a bien ce beau moment de solidarité, quand les parents qui avaient décidé de bouder les fêtes apprennent que fillette revient célébrer Noël à la maison et que tout le voisinage se mobilise. Mais il est vite passé, cédant le pas à une finale sirupeuse qui n'émeut personne...

Après avoir dit au revoir à leur fille Blair qui part au Pérou pour un an, les Kranks (Tim Allen, «Galaxy Quest», «The Santa Clause» et Jamie Lee Curtis, «Freaky Friday», «The Tailor of Panama») décident d'économiser les 6000 dollars que leur coûte Noël à chaque année et d'investir plutôt dans une croisière luxueuse pour la moitié du prix.

Mais attention, il s'agit d'un boycott total : pas de cadeaux, pas de partys de bureau, pas de

réception, pas de décoration. Pas même question d'acheter le calendrier de Noël aux policiers où le sapin des Scouts. Bien sûr, les voisins, très conservateurs, ne l'entendent pas ainsi, et feront la vie dure au couple récalcitrant.

Et le tout basculera quand Blair annoncera son retour pour les Fêtes au bras de son fiancé...

Bref, une comédie de Noël fade, sans rire et sans magie, de très mauvais goût. Rien qui ne vaille le déplacement. ■

FONDS DE DÉVELOPPEMENT  
**CÉGEP SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU**  
 « Présents pour l'avenir »  
 Le Fonds de développement du cégep Saint-Jean-sur-Richelieu : une fondation collégiale au service des bâtisseurs de demain.  
 Fonds de développement, Cégep Saint-Jean-sur-Richelieu  
 30, boul. du Séminaire, C.P. 1018, Saint-Jean-sur-Richelieu J3B 7B1  
 Tél. : (450) 347-5301 # 2459 - Téléc. : (450) 357-9212  
 Merci à tous nos donateurs !  
**Desjardins** Fier partenaire de l'enseignement supérieur

**orbite 94**  
 SKATEBOARD  
**VENTE de liquidation**  
 Mercredi et jeudi les 1<sup>er</sup> et 2<sup>e</sup> décembre 2004 de 18h00 à 22h00  
**DES SOULIERS**  
**DES VÊTEMENTS**  
**DES ÉQUIPEMENTS DE SNOWBOARD**  
 Tout doit partir...  
**5\$ - 10\$ - 15\$**  
 au 203 Richelieu (ancien Acrobat)  
 RIDGE, ELIIT, DIESEL, ELIATON, FORUM SNOWBOARDS, roxy, Sonie club  
**SAMEDI 11 DÉCEMBRE**  
**Party Occupation Double**  
 avec Eric (gagnant 2003) et Bérengère (de cette année)

**CINÉMA LE CAPITOL** du 3 décembre au 9 décembre  
**Info-Film: 358-3030**  
 290 rue Richelieu à St-jean-sur-Richelieu  
**FILMS ET HORAIRES SUJETS À CHANGEMENTS**

**BLADE 3: LA TRINITE** (13) (Violence + horreur)  
 Mer & jeu 19h00 - 21h45 LAISSEZ-PASSER REFUSES

**TRESOR NATIONAL** (G)  
 Ven & dim 12h40 - 15h40 - 18h40 - 21h40  
 Lun & jeu 18h40 - 21h40

**ALEXANDRE** (en attente de classification)  
 Ven & dim 13h00 - 16h30 - 19h45  
 Lun & mar 19h45  
 Mer & jeu 20h30

**NOËL AVEC LES KRANKS** (G)  
 Ven & dim 13h10 - 16h10 - 19h10 - 21h25  
 Lun & jeu 19h10 - 21h25

**NOUVELLE-FRANCE** (G de 6 ans et plus aux jeunes enfants)  
 Ven & dim 12h30 - 15h30 - 18h30 - 21h30  
 Lun & jeu 18h30 - 21h30

**BRIDGET JONES: L'ÂGE DE RAISON** (G)  
 tous les soirs 21h35

**LES INCROYABLES** (G)  
 Ven & dim 12h50 - 15h50 - 18h50 - 21h20  
 Lun & jeu 18h50 - 21h20

**BORÉAL EXPRESS** (G)  
 Ven & dim 13h05 - 16h05 - 19h05  
 Lun & mar 19h05  
 Mer & jeu 18h25

**LA CHASSE ULTIME EST OUVERTE.**  
**WESLEY SNIPES**  
**BLADE III**  
 LA TRINITE  
**JESSICA BIEL RYAN REYNOLD**

**NICOLAS CAGE**  
**TRESOR NATIONAL**  
 version française de NATIONAL TREASURE

**TOM HANKS**  
**BORÉAL-EXPRESS**  
 (s. l. de The Polar Express)

**LES INCROYABLES**  
 version française de THE INCREDIBLES

**RENÉE ZELLWEGER HUGH GRANT COLIN FIRTH**  
**BRIDGET JONES**  
 L'ÂGE DE RAISON  
 v. f. de BRIDGET JONES: THE EDGE OF REASON

**COLIN FARRELL ANGELINA JOLIE VAL KILMER ANTHONY HOPKINS JARED LETO ROSARIO DAWSON**  
**ALEXANDRE**  
 v. f. de ALEXANDER

**NO! HO! HO!**  
**TIM ALLEN JAMIE LEE CURTIS**  
**Noël avec les KRANKS**  
 v. f. de Christmas with the Kranks

**NOUVELLE-FRANCE**  
 USÉ ET FILMÉ DE JEAN BAUDIN  
 QUAND L'AMOUR SURVIT À L'HISTOIRE

## Gilles Girard chante les Classels au Théâtre de l'Écluse

L'époque du groupe «Les Classels» revivra le temps d'une soirée, le samedi 4 décembre prochain au Théâtre de l'Écluse, alors que Gilles Girard viendra présenter son spectacle hommage à cette populaire formation québécoise des années 60 et 70.

Lui-même ancien chanteur soliste du groupe, Gilles Girard interprétera tous les grands succès des Classels, *Ton amour a changé ma vie*, *Avant de me dire adieu*, *Le sentier de neige* et nombre d'autres.

«Nous faisons en sorte de reproduire le plus fidèlement possible les chansons des Classels», indique Gilles Girard qui sur scène sera entouré de quatre musiciens, deux guitaristes, un bassiste et un batteur.



Gilles Girard.

En plus d'interpréter ces chansons, M. Girard souligne qu'il invite aussi l'auditoire à chanter avec lui et même certaines personnes à danser, ce qui ajoute un côté inattendu et même humoristique au spectacle. «Car on ne sait jamais qui va monter sur la scène et comment ça va se passer», souligne-t-il.

Le spectacle, samedi, est prévu de débiter à 20h30 tandis que le souper qui l'accompagnera sera, lui, servi à 18 heures. Dans un cas comme dans l'autre des places sont encore disponibles. Pour réserver, ou pour obtenir plus d'information, on peut téléphoner au (450) 348-5312. Le Théâtre de l'Écluse est situé au 19, rue Laureau, dans le secteur Iberville de Saint-Jean-sur-Richelieu. ■

## ARTS EXPRESS

### Nouvelle soirée bénéfice au Cartier

Quelque 100 personnes ont assisté au spectacle présenté par les groupes «The Uncivilized», «Corruption 86», «Les Baveux», «The Ruffianz» et «Delirium Alcoolierix» dans le but d'amasser des denrées alimentaires pour la Saint-Vincent de Paul, le 20 novembre dernier au Théâtre Le Cartier. Devant le succès remporté par cette activité, son instigateur, Pierre Lorrion, organise une nouvelle soirée destinée une fois de plus à venir en aide à la SVP. Celle-ci aura lieu le samedi 4 décembre prochain et aura une saveur métal avec les groupes «Brewtality», «The Black Room», «Deep End» et «Stool». Encore une fois, tous ces groupes participent bénévolement à cette représentation. Le spectacle est prévu de débiter à 21 heures (les portes ouvriront à 19h30) et le coût d'entrée sera de 35\$ par personne plus deux articles non périssables. Pour toute information: (450) 346-2887.

### Quatre artistes à Mont-Saint- Hilaire

Quatre artistes de notre région, Hélène Béliveau, Claire Bienvenue, Marie Clapood et Christine Marchand, sont au nombre des participants à l'exposition «L'art en p'tits formats» qui se tiendra du 2 au 5 décembre chez Arts Station à Mont-Saint-Hilaire. Une vingtaine d'artistes au total prendront part à cette exposition dont le vernissage aura lieu le jeudi 2 décembre à 19 heures. La galerie Arts Station est située au 1087, boulevard Laurier à Mont-Saint-Hilaire. Pour plus d'information, on peut commu-

niquer avec Claire Bienvenue au (450) 348-4407.

### Le Musée dans l'esprit des fêtes

Encore cette année, la fièvre du temps des fêtes s'empare du Musée du Haut-Richelieu, qui prépare une foule d'activités pour se mettre dans l'ambiance de Noël. Dans un premier temps, son équipe convie les enfants à quatre ateliers d'arts plastiques inspirés des traditions de Noël. Les enfants sont invités à venir découvrir des méthodes de fabrication de boules de Noël, de décorations en pâte à sel, de papier de Noël et de biscuits en pain d'épice. Ce sera l'occasion pour chacun d'exercer ses talents artistiques, d'entrer en contact avec des coutumes de chez nous et de se fabriquer de beaux et savoureux souvenirs des fêtes. Les ateliers, au coût de 65\$ chacun (20\$ pour les 4) auront lieu au Musée, 182, rue Jacques-Cartier Nord à Saint-Jean-sur-Richelieu, les samedis 27 novembre, 4, 11 et 18 décembre de 13h00 à 14h30. Il reste encore quelques places.

Le Musée invite également les amateurs d'artisanat à venir découvrir les apprentis céramistes de Saint-Jean. En effet, la fin de semaine des 4 et 5 décembre, de 13h à 17h, aura lieu l'exposition-vente des élèves du cours de céramique offerte par le Musée en collaboration avec le Service des loisirs. L'événement est organisé par la céramiste professionnelle Marianne Larochelle, leur enseignante. On pourra y voir des objets de collection, des œuvres en terre cuite produites par 28 étudiants adultes ainsi qu'une maquette géante, créée par la relève artistique, des jeunes de 9 à 16 ans. Ce sera l'occasion de se procurer des cadeaux originaux, faits main et à des prix abordables. ■



### Ouverture de La Féerie de Noël

Une centaine de personnes, en plus de 21 artistes qui prennent part à l'exposition, ont assisté au vernissage de «La Féerie de Noël» le 27 novembre dernier à la Maison sous les Arbres. L'événement a été rehaussé d'un concert présenté par Daniel Hébert et Valérie Saint-Onge (notre photo) et tout s'est déroulé dans une ambiance chaleureuse, indique une responsable du centre d'art. La Féerie de Noël restera à l'affiche à la Maison sous les Arbres, 2024, route 133 à Saint-Athanase, jusqu'au 8 janvier. Pour toute information: (450) 347-1639. ■



Suzanne Deschênes, D.C.  
André Gagnon, D.C.

## CHIROPRATIQUE DE L'ATLAS ORTHOGONALE

Une approche douce et précise  
Sans manipulations

Pour pleinement profiter de la vie pendant la période des Fêtes, faites renaître le meilleur en vous grâce à la chiropratique de l'atlas orthogonale.

L'atlas orthogonale est une nouvelle approche chiropratique qui combine douceur, précision et efficacité pour un renouveau de santé sans manipulation.

Plusieurs d'entre nous souffrant de maux variés (asthme, migraines, douleurs, fatigue chronique et bien d'autres) avons les premières vertèbres du cou déplacées.

La distorsion et le stress qui en résulte, compressent les délicates structures nerveuses à la base du crâne et causent douleur, perte de mobilité et diminution de la résistance naturelle aux maladies.

Dans notre clinique, l'ajustement chiropratique des premières vertèbres du cou se fait au degré et au millimètre près à l'aide d'un instrument à percussion.

Ceci permettra la correction du déplacement vertébral à l'origine d'un grand nombre de vos problèmes. **naturellement!**



Clinique Chiropratique  
Des Halles

145, boul. Saint-Joseph  
bureau 222  
Saint-Jean-sur-Richelieu

Tél. : (450) 348-5079

Du 1<sup>er</sup> au 25 décembre

EXAMEN COMPLET

(Valeur de 50\$)

25\$

# Un Noël québécois avec le Choeur du Richelieu

MICHEL PHANEUF

Comme à chaque année, le Choeur du Richelieu soulignera l'arrivée du temps des fêtes par le biais d'un concert où la musique de Noël sera bien sûr à l'honneur. Cette année, c'est à la chapelle des Frères Maristes à l'École secondaire Marcellin-Champagnat (secteur Saint-Athanase) que sera présenté ce concert, le samedi 11 décembre prochain à 19h30. Un concert qui aura la particularité d'avoir une saveur très québécoise.

L'événement débutera avec le *Gloria*, une pièce pour piano du compositeur québécois contemporain Antoine Ouellette qui sera interprétée par Valentin Bogolubov, pianiste attitré du Choeur du Richelieu.

Suivront ensuite *Jesus Athonia* (*Jésus est né*), un Noël chanté



C'est un concert de Noël à saveur essentiellement québécoise que présentera le Choeur du Richelieu le 11 décembre prochain à la chapelle de l'École secondaire Marcellin-Champagnat (Frères Maristes) à Saint-Athanase.



## Robert Lagarde expose à Saint-Rémi

Le sculpteur Robert Lagarde, qui devait tenir une exposition dans le hall de l'hôpital du Haut-Richelieu les 1<sup>er</sup> et 2 décembre, ne pourra présenter ses oeuvres dans cet établissement tel que prévu. L'artiste de Saint-Jean-sur-Richelieu sera toutefois à l'école Pierre-Bédard de Saint-Rémi de Napierville les 4 et 5 décembre pour y exposer ses sculptures, notamment ses canards de collection, ses canards décoratifs, de même que différents articles-cadeaux tels broches, barrettes, etc. L'exposition sera ouverte au public de 10 à 17 heures le samedi 4 décembre et de 10 à 16 heures le lendemain dimanche. Une partie des profits sera versée au fonds de voyage pour les enfants de l'école. ■

en langue huronne et dont les paroles sont attribuées au Père Jean de Brébeuf; la *Petite berceuse de la colonie*, une pièce de Gilles Vigneault harmonisée par François Bocquelet et dont la soliste sera Lyne St-Onge, soprano; *Noël nouvelet* dans une harmonisation de Raymond Daveluy, *C'était la veille de Noël* (harmonisation de F. Bocquelet), *Un flambeau*, *Jeannette*, *Isabelle* (harmonisation de Paul Trepte) et *Quelle est cette odeur agréable?* (harmonisation de David Willcocks), avec comme soliste Robert Desnoyers, basse.

Quelques extraits de la *Messe québécoise* de Pierick Houdy compléteront la première partie du concert. Fait à noter, les violonistes Claire Lachance et Andréanne Poupard se joindront au pianiste Valentin Bogolubov pour accompagner les choristes dans ces différents extraits, *Chant d'entrée*, *Gloria*, *Alléluia*, *Notre Père* et *Chant de sortie*, le tout sous la direction de Gilles Roy.

Après la pause, le Choeur interprétera tout d'abord la *Petite Suite québécoise* de Marie Bernard, une oeuvre s'inspirant d'une trentaine de pièces tirées du folklore québécois et du répertoire d'auteurs-compositeurs tels Vigneault, Ferland, Leclerc et plu-

sieurs autres. Évelyne Delude, soprano, Linda Lorrain, Denise Vallée, Nicole Fredette et Sylvie Homier, altos, et Carol Villeneuve, ténor, agiront comme solistes.

Le Choeur proposera ensuite trois cantiques bien connus, *Ça, bergers, assemblons-nous*, *Il est né le divin Enfant* et *Dans cette étable*, servis tous trois dans une harmonisation de Ernest Gagnon. *Fantaisie sur trois Noëls populaires*, une oeuvre de Gilles Fortin mariant des chants en allemand (*O Tannenbaum*), en français (*Les anges dans nos campagnes*) et en latin (*Adeste Fideles*), clôturera la soirée.

Les personnes qui désirent assister à cet événement peuvent se procurer des billets auprès des membres du Choeur ou en composant le (450) 347-6624.

Soulignons que le Choeur du Richelieu se produira à quelques autres occasions durant la période précédant Noël. L'ensemble chantera ainsi à la chapelle Notre-Dame-du-Bonsecours à Montréal le dimanche 5 décembre à 13h30 et à 15 heures, et donnera quatre courtes prestations au Carrefour Richelieu de Saint-Jean-sur-Richelieu le samedi 18 décembre. Dans les deux cas, ces prestations seront offertes gratuitement. ■



**École de danse Vice Versa**

*Découvrez l'Univers de la Danse*

## INSCRIPTIONS

**Saint-Jean-sur-Richelieu**  
125, rue Richelieu  
Mardi 14 décembre : 18 h à 20 h  
Lundi 3 janvier : 18 h à 20 h

**Chambly**  
56, rue Martel  
Lundi 13 décembre : 18 h à 20 h  
2000, rue Bourgogne  
Lundi 3 janvier : 18 h à 20 h

Moderne

Jazz

Danse exercice

Hip Hop

Ballet classique

Tae bo

Danse créative (4-5 ans)

Programme boursier

Yoga

*Spectacle de fin d'année grandiose*

**FORMATION COMPLÈTE ET PROFESSIONNELLE**

Fuyez vite... les places sont limitées !

**POUR RENSEIGNEMENTS :**  
**ANNIE ROYER**  
**(514) 602-5193**

POUR AIDER LES FEMMES ET LES ENFANTS

# Pièce de théâtre sur l'exploitation humaine

VALÉRIE LEGAULT

Le Centre de femmes du Haut-Richelieu, la Pastorale sociale de Saint-Jean-sur-Richelieu et la Corporation de développement communautaire (CDC) unissent leurs efforts pour lancer un fonds de dépannage destiné aux femmes et aux enfants. La première campagne de souscription pour démarrer cette initiative prendra la forme d'une pièce de théâtre sur l'exploitation humaine, le 6 décembre prochain, avec la troupe de théâtre Parminou.

«Le fonds de dépannage servira à offrir une aide prioritaire mais non exclusive aux femmes et aux enfants vivant une situation de crise extrême où leur santé et leur sécurité sont menacées par le manque d'un bien essentiel», souligne Pierrette Marcotte, directrice générale du Centre de femmes du Haut-Richelieu.

À tous les jours, les organismes à but non lucratif de la région sont témoins des effets néfastes des conditions de vie précaires et de l'appauvrissement de la communauté. Les cas de force majeure sont nombreux.

Pour sa première année d'existence, le comité du fonds de dépannage estime pouvoir redistribuer environ 2000\$ au sein de la population. Mme Marcotte précise que son équipe compte sur «le partenariat entre les citoyens, les organismes et les institutions de la région pour lutter contre les effets néfastes de la pauvreté».

Pour y parvenir, Mme Marcotte travaille aussi à la constitution de ce fonds avec Hélène Plouffe-Rondeau, présidente du Centre de femmes, Claire Raymond, directrice générale de la CDC du Haut-Richelieu, ainsi que l'abbé Fernand Ostiguy et Sylvie Caya, de la Pastorale sociale de Saint-Jean-sur-Richelieu.

Une première campagne de financement aura lieu lundi par le biais d'une pièce de théâtre intitulée *Perdus dans le trafic*, qui traite de l'exploitation des femmes et des enfants dans le monde. Présentée à 19h30 au complexe Sport Absolu, la pièce veut faire prendre conscience au public que le trafic de femmes et d'enfants existe bel et bien et qu'il est important de contrer son réseau criminel mondial et surtout bien organisé.

**POINTS DE VENTE**

Les billets sont présentement en vente au coût de 10\$ aux endroits suivants: la Cathédrale de Saint-Jean, le Centre de femmes du Haut-Richelieu, les églises Saint-Gérard, Saint-Luc et Saint-

Lucien, le Centre de ressourcement spirituel et la Corporation de développement communautaire du Haut-Richelieu.

Le nouveau fonds se veut un complément aux ressources existantes. Pour faire une demande, les personnes en situation de crise devront d'abord être référées au fonds de dépannage par un organisme communautaire de la région. Puis, les allocations ponctuelles et non récurrentes seront attribuées selon des critères établis et n'interféreront pas avec les services offerts chez les autres organismes communautaires. ■



Hélène Plouffe-Rondeau, Pierrette Marcotte, Claire Raymond, l'abbé Fernand Ostiguy et Sylvie Caya lancent un fonds de dépannage pour les femmes et les enfants du Haut-Richelieu.

## ENCOURAGEZ NOS ANNONCEURS

# Le Guide TÉLÉPHONIQUE

## POUR ET PAR DES GENS D'ICI

**Pour renseignements: 347-0323**

**PSYCHOLOGUE**

**CENTRE MHR** ..... P. 155  
129, rue Bernard, S.JsR J3B 7X1 ..... (450) 347-7951

**PSYCHOTHÉRAPEUTES**

**POISSANT MANON** ..... P. 155  
THERAPEUTE EN RELATION D'AIDE ..... (514) 588-4802  
200, rue Longueuil, S.JsR J3B 1P1

**SAVOIE LINE - THERAPEUTE EN RELATION D'AIDE** ..... P. 155  
..... (514) 245-7127  
200, rue Longueuil, S.JsR J3B 1P1

**Manon Poissant**  
"Pour aller au coeur de soi"  
514-588-4802

**Line Savoie**  
Thérapeute en Relation d'aide<sup>MC</sup>  
ADULTES, ENFANTS, ADOLESCENTS, COUPLES  
Stress, communication, estime de soi, difficulté personnelle, rupture, relation parents/enfants, etc.  
Reçu pour assurance  
200, rue Longueuil  
Saint-Jean-sur-Richelieu, Québec  
(514) 245-7127

**PUB**

**AU LUX** ..... P. 161  
232, rue Richelieu, S.JsR J3B 6X8 ..... (450) 347-7572

**Luc Gagnon M.Ps.**  
Psychologue  
Psychothérapie : adulte, couple, emi  
129, rue Bernard  
Saint-Jean-sur-Richelieu  
(Québec) J3B 7X1  
Tél. : (450) 347-7951  
centremhr@qc.aira.com

**PUBLICITÉ**

**GESTION BERNARD PARADIS** ..... P. 61  
84, rue Richelieu, S.JsR J3B 6X3 ..... (450) 347-0323, poste 294

**PURIFICATEURS D'AIR**

**AERUS ELECTROLUX** ..... P. 60  
950, boul. du Séminaire Nord, S.JsR J3A 1L2 ..... (450) 349-0751

**QUINCAILLERIES**

**CENTRE DE RÉNOVATION LANDRY** ..... P. 156  
835, rue St-Jacques, S.JsR J3B 2N2 ..... (450) 358-2555

**FERRONNERIE HOULE** ..... P. 131  
365, 2e Avenue, S.JsR (liberville) J2X 2B7 ..... (450) 346-5424

**RADIATEURS**

**RADIATEUR D'AUTO LEFORT** ..... P. 155  
289, 3e Rang, S.JsR (St-Athanase) J2X 5T4 ..... (450) 347-5921

**ROUSSELET AUTO RADIATEUR** ..... P. 157  
72, rue Richelieu, S.JsR J3B 6X3 ..... (450) 347-7255

**Radiateur d'auto LEFORT inc.**  
Spécialités : radiateurs, réservoirs à essence, chaufferettes, soudure à l'argent, pompes à eau  
Enlèvements et posons radiateurs, chaufferettes sur autos, camions et autobus  
**(450) 347-5921**  
Remorquage 24 h  
3e Rang Saint-Jean-sur-Richelieu (Saint-Athanase)

Gens d'affaires, saviez-vous que...  
L'équipe du Canada Français peut réaliser pour vous un cahier spécial de prestige qui propulsera votre entreprise au premier rang des vedettes régionales.

**347.0323** LE CANADA FRANÇAIS

# Qui sera le BEBÉ 2004



## à gagner en prix

1<sup>er</sup> prix : 500\$ offert par **Padok Junior**

424, 2<sup>e</sup> Avenue, Saint-Jean-sur-Richelieu  
Québec (Québec)  
(418) 846-1319

2<sup>e</sup> prix : 200\$ offert par

studio de photographie

37, rue St-Jean  
Saint-Jean-sur-Richelieu  
(418) 337-8816

Michel Paré

3<sup>e</sup> prix : 200\$ offert par

Les mandataires de l'État

**LSM**

205, boulevard  
Séguin  
Saint-Jean-sur-Richelieu  
(418) 346-4545

**COUPON de PARTICIPATION** S'il vous plaît, compléter en lettres moulées.

Nom du bébé : .....

Date de naissance du bébé : ..... fils  ou fille

Nom de la mère : .....

Nom du père : .....

Adresse : .....

Ville : ..... Code postal : ..... Téléphone (jour) : .....

Signe astrologique du bébé : .....

Le coût d'inscription est de 11,50\$ (10\$ + tx) Paiement : Comptant (au journal) ou  ou

N° carte : ..... Date d'expiration : .....

Aucun chèque ne sera accepté sauf mandat de poste ou bancaire.



Pour être éligible, bébé doit être né entre le 1<sup>er</sup> janvier et le 31 décembre 2004. Une seule inscription par enfant. Vous devez fournir une photo couleur, de bébé seulement, identifiée à l'enfant (son nom, date de naissance et noms des parents).

Les coupons de participation dûment complétés accompagnés des photos et du paiement des frais d'inscription de 10\$ (plus taxes), doivent être déposés ou expédiés au bureau du journal Le Canada Français avant le 21 janvier 2005 à midi.



84, rue Richelieu  
Saint-Jean-sur-Richelieu (Québec)  
J3B 6X3

\* Ce concours est organisé en commun pour Le Canada Français et le Richelieu Dimanche.  
Note : Fournir une enveloppe pré-adressée et pré-affranchie pour le retour de votre photo. Le Canada Français ne peut être tenu responsable de la perte de photo.

**Tirage :**  
le vendredi 23 janvier 2004 à 14 heures  
Nous ferons connaître les bébés gagnants  
dans l'Album bébés 2004, édition du 26 janvier 2005.

Bonne chance  
à tous !



320498-4271

# La haute couture, un monde aux possibilités infinies

VALÉRIE LEGAULT

**L**a couture, Lise Simard s'y connaît. Celle qui confectionnait elle-même ses vêtements à l'adolescence a continué dans la même voie professionnelle pour devenir aujourd'hui grande couturière. Spécialiste de tout ce qui se crée sur mesure, elle adore particulièrement la confection de robes de mariées, qu'elle coud au gré de son imagination.

Pour décrire son métier, Mme Simard explique qu'une grande couturière «bâtit» des vêtements en fonction de la personnalité de ses clientes. «Je fais ce qu'elles désirent, mais je m'arrange aussi pour avantager leur silhouette et cacher leurs défauts», atteste-t-elle. Il n'y a pas que les robes de mariées qu'on lui demande de confectionner. Les robes de soirée et les tailleurs, par exemple, sont aussi de bons vendeurs.



Lise Simard aime particulièrement la confection de robes de mariées originales.

Comme c'est la cliente qui choisit son tissu et l'achète, Lise Simard doit parfois faire preuve de tact et de diplomatie pour lui faire comprendre ce qui lui va le mieux. «Les plus extravagantes, ce sont les jeunes finissantes qui veulent ressembler à Jennifer Lopez. Ce n'est plus une robe qu'elles veulent, mais quelques bouts de chiffon collés ensemble!», lance-t-elle.

Pendant que la cliente lui fait part de ses besoins, Lise Simard scrute discrètement ses formes corporelles et analyse sa posture. D'entrée de jeu, elle sera en mesure de savoir ce qui lui siéra à la perfection, et avec quel tissu.

## QUEL BUDGET?

Pour confectionner un morceau de qualité qui dure longtemps, la grande couturière conseillera l'achat de tissus de qualité supérieure. Évidemment, la valeur du vêtement se-

ra fixée en conséquence, mais c'est un peu le prix à payer pour obtenir quelque chose qui nous va (enfin!) comme un gant.

En effet, Mme Simard doit sans cesse ramener ses clientes sur terre à propos de leur taille. «La tendance actuelle est que les femmes achètent toujours leurs vêtements trop petits. Elles n'ont pas assez d'aisance autour des hanches et les boutons de leurs vestes ne se ferment même pas», dit-elle.

Les clientes auront beau rouspéter à propos de mesures trop amples, le résultat final ne risquera pas de les décevoir. Même que les créations de Lise Simard ont été primées à quelques reprises, comme cette robe de soirée à carreaux blancs et noirs qu'une chanteuse d'opéra porte maintenant en spectacle en Allemagne, ou cette autre robe de mariée à jupe courte ornée d'une longue traîne qui sort réellement de l'ordinaire.

## À L'INFINI

«Les possibilités de création de robes de mariées sont infinies. Je peux suivre un patron à la lettre comme créer mon propre design. La plupart du temps, les futures mariées me présentent des images de leurs robes favorites et je leur propose un croquis», raconte Mme Simard.

Résultat: toutes les créations de Lise Simard sont exclusives, c'est-à-dire qu'elle ne les répète jamais. Ces années-ci, la tendance est au bustier ou aux robes à col licou, attaché derrière la nuque. «Plusieurs mariées désirent avoir le dos nu. À l'inverse, le satin très brillant, celui qui prend une teinte bleutée à la lumière tellement il est blanc, est complètement démodé, tout comme les falbalas aux épaules», indique la grande couturière. De plus, les fibres naturelles comme la peau de soie et l'organza, un tissu transparent de fibres de soie tordues, reviennent en force.

Normalement, Lise Simard commence à travailler sur une robe de mariée six mois avant le mariage. Cela lui permet de faire les ajustements nécessaires et de coudre à la main toutes les petites fantaisies qui rendent la robe unique. Il faut dire que la grande couturière est très patiente et va même jusqu'à découper les motifs d'une dentelle pour les coudre à la main sur le satin de la robe, ce qui peut lui prendre jusqu'à 45 minutes pour chaque branche de fleurs perlées.

«Les possibilités sont infinies et c'est ce qui me plaît dans mon métier. Par contre, il faut aussi savoir s'arrêter!», admet-elle. Cependant, Lise Simard garde toujours une chose en tête. Quoiqu'elle fasse, ses vêtements doivent conserver un style classique, tout en étant le plus actuel possible. De cette façon, ses clientes auront l'occasion de porter leurs vêtements à plus d'une reprise, que ce soit dans deux, cinq ou dix ans et seront certaines d'être habillées de façon exclusive. ■



Une grande couturière peut elle-même créer ses propres patrons.

*Bonne nuit  
le meilleur des hommes*

**Artistes invités :**  
**Nathalie Choquette** **Martin Deschamps**  
**GioAria (d'Italie)** **Pierre-Luc Blais**  
**Orchestre symphonique (OSJLL)**  
**et la participation spéciale de**  
**Mme Sylvie Tremblay, M. Jean Guillet**  
**et M. Denis Tremblay**

ASSOCIATION DE  
PARALYSÉS CÉRÉBRAUX  
DU QUÉBEC

*Eglise Saint-Athanase à Saint-Jean-sur-Richelieu*  
*Dimanche 12 décembre 2004 à 19 h*

www.paralysiecerebrale.com

Photo : www.denistremblay.com

## Ainsi que :

Jean-Luc Blais, Marie-Ève Piédalue, Chantale Surprenant, David Lachapelle, Chorale de l'école St-John's, Groupe Octava, le Choeur Horizon et la participation du Choeur Rossignol de Brossard

Merci à nos commanditaires majeurs et tous les autres



Pour réservations :  
 Royal LePage Haut-Richelieu : 349-5883  
 APCQ : 357-2740

Prix du billet  
 20\$



Les quatre comédiens de la pièce «Les Muses orphelines»: Danielle Beaulieu, Annick Duplessis, Hélène Guimond et Daniel Beaudoin.

## Orphelines, mais inspirées

C'est par la pièce «Les Muses orphelines» de Michel Marc Bouchard que le Théâtre de Grand-Pré a débuté sa saison. Durant les trois dernières fins de semaine, le petit village de Saint-Ludger-de-Milot a vécu sur les planches du théâtre.

En effet, comme l'a déjà souligné Gilles Gemme, le metteur en scène de la pièce, l'une des principales thématiques de cette oeuvre repose sur le fait que le monde extérieur veut s'infiltrer par tous les moyens possibles dans l'intimité d'une famille. Tout le village est représenté par le sable qui s'engouffre avec énergie dès qu'on ouvre la porte. En fait, ce sable extérieur tient les membres de la famille Tanguay complètement prisonniers de leur drame, fait-il valoir.

Si on en croit les commentaires laissés par les spectateurs dans le livre du Théâtre, cette pièce a bien lancé la saison. Comme l'affirme le metteur en scène, cette dramatique est tout à fait moderne puisqu'elle s'appuie autant sur les mots que sur les silences. D'ailleurs, l'un des plus grands défis était d'habiter ces silences justement.

«Dans un cas comme celui-là, les déplacements ne suffisent pas, indique-t-il. Il faut compter sur une gestuelle et sur des attitudes fines et surtout très expressives. Les comédiens de cette production ont vraiment

travaillé très fort pour y arriver et la concentration devait être totale tous les soirs».

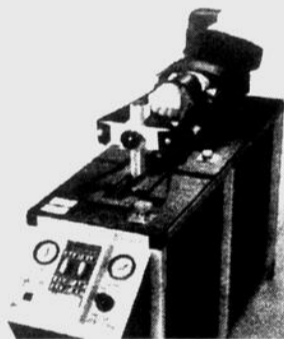
Danielle Beaulieu, Daniel Beaudoin, Annick Duplessis et Hélène Guimond incarnaient

les personnages de cette petite famille Tanguay. De son côté, Patrick Ménard signait la réalisation des décors ainsi que la technique. Une très bonne équipe, conclut Gilles Gemme. ■

### PROBLÈME DE TUNNEL CARPIEN?

L'appareil CTD-MARK I est une solution alternative dans le traitement du syndrome du tunnel carpien.

Dr Yves P. Roy, DC, Chiropraticien



Le mouvement répétitif de la main et du poignet peut faire resserrer le ligament transverse qui supporte les os du poignet et ainsi diminuer l'espace du tunnel ou passe le nerf médian. Ceci peut causer des fourmillements dans la main et le poignet qui sont généralement pire la nuit et diminuer la force dans la main. Il peut y avoir aussi de la douleur qui remonte dans le bras jusqu'au cou avec un point entre les omoplates. Le CTD-MARK I est un appareil pneumatique qui étire et assouplit le ligament transverse du poignet de façon

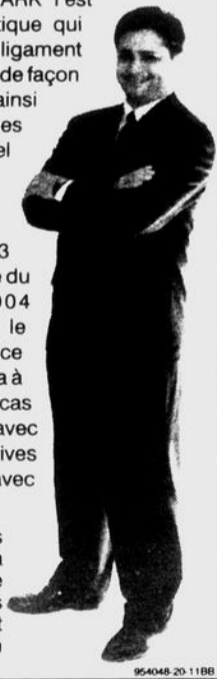
graduée afin de donner plus de place au nerf médian et ainsi enlever la pression sur le nerf. Des centaines de personnes ont été traitées avec succès pour leur syndrome du tunnel carpien par le CTD-MARK I à la Clinique chiropratique Chambly par le Dr Yves Roy, chiropraticien.

Une étude récente a été faite avec le CTD-MARK I par 3 chercheurs de l'Ontario sur son efficacité pour le syndrome du tunnel carpien et publié en septembre 2004 (JCCA2004;48(3):211-216) Un des chercheurs est le Dr Kathryn R. Wilkins, MD, FRCP(C) qui est directrice médicale et chef de la réhabilitation à l'hôpital Royal Victoria à Barrie en Ontario. L'étude a démontré que dans tous les cas léger à modéré où il n'y avait pas d'atrophie des muscles avec urgence chirurgicale; il y a eu des améliorations subjectives notables et ils ont observé des améliorations réelles avec normalisation de la conduction nerveuse.

La clinique offre des heures de visites flexibles à sa clientèle; donc le jour et le soir en semaine, et vous pouvez appeler en tout temps pour prendre un rendez-vous.

Examen sans frais  
du 1<sup>er</sup> au  
8 décembre 2004

DR YVES P. ROY, D.C.  
729, rue Saint-Pierre, Chambly Tél.: (514) 893-8501



## La Saint-Vincent de Paul recherche des bénévoles

JOHANNE LATOUR

Le Conseil particulier de la Société Saint-Vincent de Paul de Saint-Jean est à la recherche de bénévoles. Les personnes qui souhaitent donner un peu de leur temps pour aider les personnes défavorisées de leur communauté peuvent le faire de différentes façons, allant du secrétariat jusqu'au transport de marchandises.

Les gens du secteur Saint-Jean qui se sentent solidaires de leurs concitoyens démunis sont invités à combattre la pauvreté au sein de la Société Saint-Vincent de Paul de Saint-Jean. Selon la directrice générale, Claire Ste-Marie, quelques heures par semaine suffisent et peuvent faire toute une différence.

Voici quelques-unes des tâches à effectuer: réception des appels, rencontre des bénéficiaires, camionnage (sur appel), entretien ménager, triage de fruits et de lé-

gumes. Les personnes qui possèdent des connaissances approfondies en informatique (logiciels Word et Access) peuvent aussi offrir leurs services sur le plan du secrétariat. N'oublions pas, non plus, que les bénévoles sont appelés à participer à la guignolée et à plusieurs autres activités de financement.

Chez les volontaires, on recherche des valeurs telles que l'intégrité, la fraternité et la charité. Les activités de l'organisme se font dans un esprit de partage, avec une discrétion absolue. Les bénévoles ont la possibilité de participer à des séances de formation, à des rencontres d'équipe et à d'autres activités.

Pour plus d'information, on peut communiquer avec la Société de Saint-Vincent de Paul, au (450) 358-1222. Il est possible de se procurer une fiche d'inscription aux locaux de l'organisme, situés au 250, rue Mercier, à Saint-Jean-sur-Richelieu. ■

### NOUVEAU À SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU

#### PORTES OUVERTES

Venez découvrir les bienfaits de

## L'INFRATHERAPIE

- IDÉALE POUR L'AMINCISSEMENT
- APAISE LES DOULEURS MUSCULAIRES
- SOULAGE L'ARTHRITE, LA FIBROMYALGIE ET LE RHUMATISME
- FAVORISE LA PERTE DE POIDS
- AIDE À DIMINUER LA CELLULITE
- RÉDUIT LE STRESS ET LA FATIGUE

Autres services disponibles

- Collections Palme d'Or
- Produits de manucure et de massothérapie pour professionnel(le)s
- Formation pose d'ongles

### SÉANCE GRATUITE

Durée 30 minutes . Valeur 25\$  
SUR RÉSERVATION

1 JOUR  
SEULEMENT  
Jeudi 2 décembre  
de 9 h à 21 h

Obtenez le nombre  
de séances désirées  
pour seulement

10\$ /séance

Information et réservation

Slimas  
Beauté

www.slimabeaute.com

Les Distributions Mariga-elle  
276, boul. Saint-Luc, Saint-Jean-sur-Richelieu  
(450) 359-0455

**Vous voulez une bonne raison pour participer à un marathon?**

**Nous vous en donnerons 4 millions.**

En effet, plus de quatre millions de Canadiens sont atteints d'arthrite. Rejoignez-vous au sein des milliers de bénévoles dans le monde entier qui soutiennent notre cause. Préparez-vous à courir et à triangler!

**PARTICIPANTS À L'ENTRAÎNEMENT**

Composez le 1 800 371-1433 ou visitez notre site Web au [www.arthrite.ca/ArthroAction](http://www.arthrite.ca/ArthroAction)

# MOTS CACHÉS

11 LETTRES CACHÉES

MOT-CACHÉ

UNE COLLECTION DE CARTES SPORTIVES

- |   |  |   |  |   |  |
|---|--|---|--|---|--|
| A<br>abimé<br>abonné<br>acheter<br>adore<br>adulte<br>âge<br>aider<br>amateur<br>amusant<br>ancienne<br>années<br>argent<br>attention<br>B<br>baseball<br>basket-ball | bonne<br>but<br>C<br>cadeau<br>carrière<br>cartes<br>catégorie<br>chance<br>cher<br>choisir<br>classée<br>collection<br>commence<br>compléter<br>copie<br>coût | D<br>date<br>description<br>détail<br>discuter<br>dollars<br>E<br>échange<br>époque<br>étoiles<br>exemplaire<br>F<br>football<br>G<br>groupe<br>H<br>hockey | J<br>jeune<br>joueur<br>L<br>liste<br>loisir<br>M<br>magasiner<br>monde<br>N<br>noms<br>nouvelles<br>O<br>obtenir<br>P<br>particulier<br>payer | pays<br>poste<br>préférer<br>prix<br>Q<br>quantité<br>R<br>rare<br>ravie<br>rechercher<br>regarder<br>renom<br>S<br>série<br>sérieuse<br>sport<br>sujet | T<br>tarif<br>titre<br>trouve<br>U<br>uniforme<br>unités<br>V<br>valeur<br>variété<br>volume<br>vrai |
|---|--|---|--|---|--|

1	A	N	N	E	E	S	P	R	E	F	E	R	E	R	I	N	E	T	B	O
2	M	D	N	O	M	S	A	R	O	U	J	I	X	E	M	S	C	G	E	R
3	A	V	O	L	U	M	E	O	A	E	Q	E	E	Y	E	O	E	N	A	E
4	T	M	N	R	U	V	T	L	U	R	I	O	M	A	M	S	N	R	E	C
5	E	E	A	S	E	B	E	N	I	R	E	N	P	P	I	O	S	D	I	H
6	U	C	A	G	A	L	E	L	O	O	O	G	L	E	B	C	L	A	E	E
7	R	N	O	L	A	I	L	G	L	I	T	E	A	A	A	I	E	D	L	R
8	T	A	L	M	P	S	E	L	T	E	T	E	I	R	A	V	T	U	O	C
9	P	H	V	O	M	T	I	N	A	E	S	C	R	T	D	I	A	L	S	H
10	A	C	C	I	A	E	E	N	R	B	D	I	E	D	E	E	D	T	P	E
11	R	S	H	C	E	T	N	T	E	E	E	D	I	L	R	V	R	E	O	R
12	T	E	S	E	T	R	A	C	G	R	S	S	V	A	L	E	U	R	R	E
13	I	C	S	A	R	E	N	N	E	I	C	N	A	S	R	O	N	O	T	T
14	C	H	B	U	V	R	A	I	D	U	R	A	Y	B	L	G	C	O	R	I
15	U	O	O	I	E	H	M	O	T	U	I	A	C	O	G	A	E	S	M	T
16	L	I	N	C	C	I	L	E	E	I	P	T	I	H	D	R	E	N	E	N
17	I	S	N	E	K	L	R	U	T	R	T	S	A	E	E	T	O	J	T	A
18	E	I	E	A	A	E	O	E	I	S	I	R	A	R	I	T	U	U	B	U
19	R	R	L	R	E	J	Y	X	S	R	O	U	E	N	I	S	E	B	P	Q
20	B	A	S	K	E	T	B	A	L	L	N	P	U	N	I	F	O	R	M	E

SOLUTION DE CE MOT CACHÉ: INESTIMABLE

# LES ENTRECROISÉS

8 LETTRES CACHÉES

LES ENTRECROISÉS

LA DILIGENCE

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<br>sa<br>te | 4<br>allé<br>ceux<br>crée<br>état<br>gens<br>roue<br>sert | 5<br>armée<br>assis<br>garde<br>Ouest<br>usage<br>utile<br>6<br>tire<br>très<br>fiable<br>postal | rideau<br>rouler<br>siècle<br>sièges<br>voleur<br>7<br>chargée<br>chevaux<br>décorée<br>essieux<br>indiens | omnibus<br>patache<br>typique<br>western<br>8<br>attaques<br>bouscule<br>carrosse<br>fenêtres<br>histoire<br>luxueuse | passager<br>utiliser<br>véhicule<br>voitures<br>voyageur<br>9<br>diligence<br>impériale<br>postillon<br>poussière |
|---------------|---|--|--|---|---|

1																				
2																				
3																				
4																				
5																				
6																				
7																				
8																				
9																				
10																				
11																				
12																				
13																				
14																				
15																				
16																				
17																				
18																				
19																				
20																				

SOLUTION DE LES ENTRECROISÉS: CARROSSE

# MOTS CROISÉS

## Problème No 82

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												

HORIZONTALEMENT

- Mammifères carnivores plantigrades. - Algue verte marine.
- Réactionnaire. - Inclination très vive.
- Occasion. - Formule ordinaire des épitaphes.\*
- Enfermer des personnes dans un espace étroit. - Décédée de mort violente.
- Acide sulfurique. - Armes.
- Petit cube. - Entasser.
- Cubitus. - Série de coups de baguettes.
- D'un système du paléozoïque. - Largeurs d'une étoffe.
- Panorama. - Petites embarcations légères.
- Crêpinette ronde, en Suisse. - Lichen filamenteux.
- Homosexualité masculine. - Point de départ d'une chronologie particulière.
- Défaite humiliante. - Vitesses résiduelles d'un navire.

VERTICALEMENT

- Dernier appendice abdominal des crustacés. - Tiré d'un péril de mort.
- Refusé à un examen. - Bouffon.
- Qui a rapport au divin. - Coq de bruyère.
- Fruit à pulpe cotonneuse. - Ils forment l'urine à partir de la filtration du sang.
- Plus haut degré. - Exprime la douleur.
- Arme. - Elle plie.
- Adj. poss. - Femelles reproductrices, chez les insectes sociaux.

- Scandium. - Cachée.
- Dont on se sert habituellement. - Ils accompagnent les coutumes.
- Unir dans une même coalition. - Navire de ligne.
- Chemins. - Il permet d'obtenir du juge une décision provisoire.
- Greffe, en agriculture. - Servies avec peu d'eau.

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

Automa par Jean-Claude Langlois

Voici l'excuse que vous attendiez pour rouler en **Jetta GLS**.



À partir de **199\$**  
par mois. Location 48 mois  
2,8% de financement à l'achat sur 60 mois

Propriétaires de Volkswagen : demandez les détails de nos Programmes de fidélité.

**HAUT-RICHELIEU VOLKSWAGEN**

**359-4222**

950, rue Douglas, Saint-Jean-sur-Richelieu

Êtes-vous fait pour Volkswagen?

# LES JOIES DU PARRAINAGE

## Samuel recherche un parrain civique

Le 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.

### À LA RECHERCHE D'UN PARRAIN CIVIQUE

Samuel est un jeune garçon de 11 ans qui recherche un ami pour faire des sorties et jouer. Il est enjoué, déterminé et sociable. Ses activités préférées sont: la natation, les quilles, le soccer et le miniputt. Une autre activité qu'il affectionne beaucoup c'est lorsqu'il joue aux cartes avec son papy. Il aime bien également le cinéma, ses films favoris sont Harry Potter, Shrek et Spiderman et quelquefois, il va au restaurant. De plus,



Samuel est un jeune garçon de 11 ans qui recherche un ami pour faire des sorties et jouer.

notre ami chante avec enthousiasme sur les musiques de Daniel Boucher, de Wilfred LeBouthillier et de Star Académie. Samuel a tellement une belle personnalité

qu'il sera mannequin d'un soir à un défilé de mode, une expérience qui l'emballera.

### CAPSULE DE SENSIBILISATION

Le rôle que sera appelé à jouer le parrain ou la marraine dépendra des besoins du filleul, de l'évolution de leur relation, des circonstances qui se présenteront en cours de jumelage et des besoins auxquels le parrain ou la marraine se sentiront le plus apte à répondre. Vous savez les besoins que désirent combler les filleuls sont souvent simples mais combien important à leurs yeux. Voici quelques-uns de ces besoins: besoin de distraction, de loisir, de support, d'encouragement; de s'intégrer socialement, d'amitié et d'avoir des modèles significatifs, comme chacun de nous.

Si vous avez des affinités avec Samuel et que vous avez envie de le rencontrer pour partager certain-

es activités avec lui, il en serait très reconnaissant. Donc, si vous désirez vivre une expérience humaine et enrichissante, où l'impli-

cation demandée est de quelques heures par mois, n'hésitez pas à nous contacter au 347-8091. Samuel en serait réjoui. ■

## D'UN SIÈCLE À L'AUTRE



### Le Club Nautique

Des régates sans moteur! Voilà une bonne idée que les organismes touristiques devraient remettre à la mode. Performance humaine (chacun sait combien la santé est une préoccupation bien contemporaine.) et activité de plein air, elles pourraient sûrement devenir, avec le silence des montgolfières, un attrait touristique bien original pour Saint-Jean-sur-Richelieu. Il semble qu'à l'époque, l'événement attirait déjà une foule considérable. Remarquez la plaine derrière le Club Nautique; 1908, c'est bien avant Saint-Edmond! Cette version de l'édifice du Club Nautique fut démolie en 1963. ■



Michelle Rassart  
Stagiaire  
(en collaboration avec Louise Chouinard, pharmacienne)

### LES CONSEILS DE VOTRE PHARMACIEN

#### LA DÉPRESSION

La dépression est une maladie causée par des changements au niveau biologique (cerveau) et/ou par des événements vécus par la personne (décès d'un proche, difficulté sociale, etc.). Ceux qui en souffrent ne sont donc pas responsables de leur maladie. Ainsi, la dépression n'est pas causée par un

manque de volonté, au contraire de ce que bien des gens peuvent croire.

Il existe différents types de dépression :

- . Dépression saisonnière (survient principalement durant l'automne et l'hiver)
- . Dépression post-partum (à la suite de l'accouchement)
- . Dépression majeure ou mineure (selon les symptômes psychologiques du patient)

Le principaux symptômes sont les suivants :

- . Humeur dépressive
- . Diminution de l'intérêt ou du plaisir pour les activités quotidiennes
- . Perte ou gain de poids (augmentation ou diminution de l'appétit)
- . Insomnie ou hypersomnie
- . Fatigue et perte d'énergie
- . Sentiment de culpabilité et de dévalorisation
- . Manque de concentration
- . Difficulté à prendre des décisions
- . Pensées ayant trait à la mort ou idées suicidaires

Traitement :

Les gens souffrant de dépression sont à risque élevé (50% et plus) de refaire une autre dépression au cours de leur vie, c'est pourquoi il est important de les traiter pendant une longue période, environ 1 an, même si les symptômes semblent tous guéris.

La dépression se traite presque exclusivement par les médicaments, les plus utilisés sont :

- . Paxil<sup>®</sup>
- . Celexa<sup>®</sup>
- . Zoloft<sup>®</sup>
- . Effexor<sup>®</sup>
- . Remeron<sup>®</sup>



Le médecin prendra la décision selon les symptômes du patient.

La photothérapie (exposition quelques heures par jour sous une lumière vive) peut également être un traitement envisagé chez les patients souffrant de dépression saisonnière.

Vous voulez en savoir davantage, consultez votre pharmacien(ne)

### Alain & G.M. Papillon Pharmaciens

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

348-4931

Membre affilié à  
**ESSAIM**  
Visitez notre site au  
www.essaim.ca

# LA BOUSTIFAILLE

## Parlons Dinde...



MICHÈLE TRAHAN

Noël approche à grands pas ! Dans moins de 25 jours, ce sera la grande fête des retrouvailles, des accolades, des grandes tablées animées, des réceptions endiablées; alors, si vous avez l'intention de recevoir et de cuire une dinde, nous vous suggérons quelques recettes qui vous faciliteront la tâche avec l'oiseau de prédilection du temps des fêtes.

Il est certain qu'il vous faut farcir la volaille : tout d'abord, choisissez un oiseau d'environ 5 kg (10 lb); suffisant pour plus ou moins 10 personnes. Vous pouvez utiliser un mélange à farce du commerce mais suivez plutôt cette recette facile : combinez environ 500 g (1 lb) de chair à saucisses cuite avec un oignon haché et une gousse d'ail émincé et ajoutez quelques cuillerées de mie de pain pour former un mélange condensé.

- 1 dinde d'environ 5 kg (10 lb)
- 15 ml d'estragon séché (1 c. à table)
- 15 grains de poivre
- 10 échalotes émincées
- 30 ml de beurre (2 c. à table)
- 500 ml de vin blanc (2 tasses)
- 5 ml d'estragon (1 c. à thé)
- pincée de poivre

Bien rincer la dinde; combiner l'estragon, le poivre et les échalotes et déposer dans la cavité. Placer la dinde



## Dinde à l'estragon

dans une rôtissoire, badigeonner de beurre et couvrir; cuire au four à 160C (325F), environ 2 1/2 heures.

Combiner les trois derniers ingrédients et en arroser souvent la dinde en cours de cuisson. Une fois la cuisson terminée, verser le reste du mélange au vin sur la

dinde et continuer la cuisson, à couvert, encore 30 minutes puis à découvert, encore 30 minutes. Badigeonner souvent avec le jus de cuisson. Laisser reposer 10 minutes avant de dépecer.

Environ 10 portions

### Farce aux fruits séchés

- 250 ml d'abricots séchés hachés (1 tasse)
- eau bouillante
- 1,5 litre de mie de pain frais, déchiquetée (6 tasses)
- 1 grosse pomme coupée en dés
- 250 ml de céleri haché (1 tasse)
- 125 ml d'amandes effilées (1/2 tasse)
- 15 ml de zeste d'orange râpé (1 c. à table)
- 30 ml de persil (2 c. à table)
- 1 œuf battu
- 50 ml de beurre fondu (1/4 tasse)
- sel et poivre

Couvrir les abricots d'eau bouillante et chauffer doucement, en remuant à l'occasion, jusqu'au point d'ébullition; retirer du feu. Égoutter et réserver le liquide; combiner les abricots, la mie de pain, la pomme, le céleri, les amandes et le zeste d'orange et bien mélanger.

Incorporer le persil, l'œuf battu et le beurre et bien mélanger; ajouter environ 50 ml (1/4 tasse) du liquide réservé et remuer; assaisonner au goût.

### Farce au riz brun

- 125 ml de beurre (1/2 tasse)
- 175 ml de céleri haché (3/4 tasse)
- 1 gros oignon émincé
- 250 ml de champignons tranchés (1 tasse)
- 625 ml de riz brun non cuit (2 1/2 tasses)
- pincée de sel
- pincée de sucre
- 5 ml de marjolaine (1 c. à thé)
- 250 ml d'abricots séchés, hachés (1 tasse)
- 1 litre d'eau (4 tasses)

Fondre le beurre et ajouter le céleri, l'oignon et les champignons; cuire en remuant jusqu'à ce que l'oignon commence à ramollir; ajouter le reste des ingrédients et couvrir.

Amener à ébullition et laisser mijoter, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le riz soit tendre et que le liquide ait été entièrement absorbé, environ 30 minutes. Farcir la dinde immédiatement.

### Dinde à la Québécoise

- 1 dinde d'environ 5 kg (10 lb)
- 125 ml de beurre (1/2 tasse)
- 11 kg de porc haché (2 lb)
- 2 gousses d'ail
- 2 gros oignons
- 1 bouteille de bière
- 1 carotte finement tranchée
- 30 ml de farine (2 c. à table)
- 30 ml d'eau froide (2 c. à table)
- 75 ml de sauce aux canneberges du commerce (1/3 tasse)
- 250 ml de crème (1 tasse)
- pincée de thym

Chauffer la moitié du beurre et y dorer le porc en remuant; retirer du feu au fur et à mesure qu'il a perdu sa couleur rosée. Retirer du feu et laisser refroidir.

Ajouter l'ail et l'oignon et verser la moitié d'une bière; amener à ébullition; faire réduire jusqu'à ce qu'il reste environ 50 ml (1/4 tasse) de liquide et ajouter la viande. Bien mélanger et farcir la dinde. Fondre le reste du beurre et arroser la dinde; cuire au four à 180C (350F), environ 3 heures.

Ajouter le reste de la bière au liquide de cuisson; délayer la farine dans l'eau froide et incorporer au liquide puis amener à ébullition. Ajouter la crème et continuer la cuisson jusqu'à ce que la sauce ait une consistance riche et épaisse. Passer au tamis et ajouter la sauce aux canneberges; réchauffer et servir immédiatement.

### Farce à la sarriette

- 75 ml de beurre fondu (1/3 tasse)
- 1 petit oignon haché
- 75 ml de céleri haché (1/3 tasse)

- 1 litre de miettes de pain frais (4 tasses)
- 5 ml de sarriette (1 c. à thé)
- 2 ml de thym (1/2 c. à thé)
- pincée de poivre
- 50 ml de raisins séchés (1/4 tasse)
- sel et poivre

Fondre le beurre et ajouter l'oignon et le céleri; cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Retirer du feu et incorporer tous les autres ingrédients; bien mélanger, assaisonner au goût et farcir la volaille.

## Astuce Maison

### HEUREUSEMENT, IL RESTE DE LA DINDE...



En effet, c'est une bonne chose d'avoir des restants de dinde car de délicieux plats peuvent se confectionner avec de la dinde cuite. Par exemple, faites dorer dans un peu d'huile d'olive, 4 à 5 échalotes hachées et incorporez 500 ml (2 tasses) de légumes mélangés, surgelés et partiellement décongelés; continuez la cuisson quelques minutes jusqu'à ce que le liquide des légumes soit évaporé. Ajoutez 500 ml (2 tasses) de dinde cuite, coupée en dés ou en lanières, 4 tomates grossièrement hachées et 10 ml (2 c. à thé) de basilic; laissez mijoter le tout quelques minutes. Servez sur des pâtes cuites al dente et agrémentez le tout de quelques cuillerées de fromage parmesan râpé. Ou encore confectionnez cette succulente salade; commencez par la vinaigrette en fouettant 50 ml (1/4 tasse) de chacun des ingrédients suivants : vinaigre de vin rouge, jus de citron, moutarde de Dijon et miel; ajoutez 30 ml (2 c. à table) d'huile, un petit oignon finement émincé et 250 ml (1 tasse) d'abricots séchés hachés; agitez vigoureusement le tout et laissez reposer à la température ambiante environ une heure. Dans un grand bol, mélangez 1 litre (4 tasses) de dinde cuite coupée en dés, 375 ml (1 1/2 tasse) de céleri coupé en dés et la même quantité de chou rouge râpé; incorporez 150 ml (2/3 tasse) de raisins séchés et mélangez parfaitement. Versez la vinaigrette sur la salade et réfrigérez toute une nuit pour bien laisser se marier toutes les saveurs. Au moment de servir, tapissez des assiettes de service de feuilles de laitue et déposez-y quelques cuillerées de salade.

Recettes

## L' AUTO

## Le retour du gros «hatchback»

JEAN-FRANÇOIS  
GUAY

«La cinquième porte». Vous connaissez? Vous aurez deviné que celle-ci fait allusion aux modèles «hatchback» qui sont légion sur le continent européen et le territoire québécois. Nos filiations co-sanguines avec nos vieux cousins nous exposent à tomber en amour avec des carrosseries «hatchback».

## POINTS POSITIFS

Plate-forme rigide  
Mécanique éprouvée  
Nombreuses astuces  
Configuration de l'habitacle

## POINTS NÉGATIFS

Tableau de bord banal  
Pneus d'origine moyens  
Direction électrique légère  
Absence boîte automatique 5 rapports

## MODÈLE CONCURRENT

Mazda 6 Sport

## ACCÉLÉRATION

0 à 100 km/h : 9,5 secondes

## CONSOMMATION

11,5 litres aux 100 km

## GARANTIE

3 ans / Si 60 000 km

## ÉCHELLE DE PRIX (2004)

26 495\$ à 30 945\$

33 740\$ (modèle essayé)

## UN RETOUR

Les modèles hatchback de catégorie sous-compactes que sont les Mazda3 Sport, Ford Focus ZX5, Volkswagen Golf et Hyundai Elantra GT sont parmi les plus populaires au Québec. Pour faire place aux mini-fourgonnettes et aux petits utilitaires sport, plusieurs se rappelleront que les modèles cinq portes de taille compacte comme les Dodge Lancer, Mazda 626, et Nissan Stanza ont disparu de la circulation au cours des années 80.

Toutefois, la tendance des années 2000 veut que certains automobilistes reviennent à des meilleures valeurs basées sur l'économie d'essence et le plaisir de conduire. Pour ce faire, Chevrolet propose un véhicule intermédiaire à cinq portes: la Malibu Maxx.

## DES ASTUCES

Le lancement de la Maxx coïncide avec le lancement de nombreux modèles chez Chevrolet en 2004 (Aveo, Epica, et Optra). Toutefois, la Maxx est de loin la plus intéressante du lot. Ses caractéristiques ont de quoi impressionner même les «vendus» aux voitures japonaises. Parmi celles-ci, mentionnons que les passagers arrière jouissent du confort d'une pseudo limousine grâce à ses larges portières, sa banquette arrière coulissante, son lecteur DVD et sa fenêtre de toit arrière. On note également la présence d'un démarreur à distance de série et d'un jeu de pédales à réglage électrique.

Par rapport à la Malibu berline, la Maxx ne conserve que la partie avant ornée d'une barre transversale en nickel et ses gros phares en forme d'ailes de papillon inspirés de ceux des camionnettes Chevrolet. Du palier B jusqu'au pare-chocs arrière, tout a été entièrement redessiné. Même si la Maxx est plus courte de 1,3 cm, son empattement est 15,2 cm plus long que la berline. Avec sa lunette fortement inclinée et son arrière tronqué, la silhouette de la Maxx démontre plus de caractère que les formes génériques de la berline. À l'arrière, les passagers profitent d'un dégagement aux jambes de 104,1 cm. Aussi incroyable que cela puisse paraître, l'espace est comparable à ce-



Tous les goûts sont dans la nature, on aime ou on déteste les lignes de la Maxx.

lui d'une Audi A8L (104,9 cm).

Grâce à la grande ouverture du coffre, son volume de 622 litres peut avaler des cargaisons les plus diverses. De même, les amants de plein air seront emballés par la tablette suspendue qui peut servir de table à pique-nique. Toutefois, elle est encombrante et laisse peu de place aux sacs d'épicerie! Par ailleurs, la Maxx peut accueillir de longs objets grâce à son siège de passager avant rabattable à plat. Quant au tableau de bord, sa présentation austère et dégagée est typiquement américaine.

## LA MÉCANIQUE

Comparativement à la berline

qui peut être propulsée par un moteur 4 cylindres Ecotec de 2,2 litres, la Maxx n'ouvre son capot qu'à un moteur V6 de 3,5 litres et 200 chevaux couplé à une boîte automatique à 4 rapports.

La rigidité du châssis Epsilon (aussi utilisé par la Saab 9-3) permet à la Maxx d'offrir une tenue de route comparable aux meilleures japonaises de la catégorie. Le comportement routier pourrait être plus sportif, mais il faut savoir que les ingénieurs ont opté pour des réglages de suspensions favorisant le confort. Qui plus est, les pneus Bridgestone Insignia de série n'ont pas le mordant approprié. Pour cette raison, les distances de freinage

pourraient être plus courtes. Pour les inconditionnels de la conduite sportive, il est évident que la direction électrique de la Maxx est trop légère. Toutefois, elle aura l'assentiment des amants de la conduite décontractée.

## CONCLUSION

À l'instar de la Pontiac Vibe, la Chevrolet Maxx est un véhicule astucieux. Polyvalent grâce à ses cinq portes, la Maxx propose un rapport équipement/prix intéressant. Sans oublier son système de divertissement DVD optionnel, une première dans une automobile de cette catégorie qui permet de voyager en toute quiétude avec les enfants. ■

## DANS VOTRE ASSIETTE

## Qu'est-ce que la carie du nourrisson?

SYLVIE LAROCHE  
NUTR.DI.P.

L'enfant qui s'endort avec un biberon de lait, de jus ou d'un liquide - autre que de l'eau - est beaucoup plus susceptible à la carie du nourrisson (syndrome du biberon). Au fait, les sucres de ces boissons demeurent dans la bouche, se logent sur les dents, se transforment en acide et attaquent l'émail des dents. Cela dit, le biberon ne devrait jamais être laissé à l'enfant durant son sommeil ou sa sieste.

Votre enfant devrait rencontrer le dentiste et l'hygiéniste dentaire dès l'âge de trois ans. Certains écrits recommandent dès l'âge d'un an - contactez votre dentiste pour connaître son avis! Pour estomper ses peurs, préparez-le avant sa première visite. Vous pouvez par exemple jouer au dentiste avec lui ou lui raconter la fois que vous êtes allé chez votre ami le dentiste, etc.

LE RÔLE DE  
L'ALIMENTATION

L'alimentation de l'enfant

joue deux rôles bien distincts dans la santé buccale. Premièrement, les nutriments consommés favorisent le développement et le maintien des tissus de la bouche et deuxièmement, le type d'aliment consommé influence la plaque dentaire et la quantité de salive produite. Et comme on le sait, la salive a pour rôle de neutraliser l'acide produit par les bactéries, ce qui favorise le processus de reminéralisation de la dent. Lorsque le taux de déminéralisation dépasse celui de minéralisation, la carie se forme.

## ALIMENTS À PRIVILÉGIER

Les derniers aliments consommés durant un repas influencent grandement le taux d'acidité dans la bouche. Voilà pourquoi il est si important de favoriser les aliments «anti-acides», notamment ceux riches en fibres, les noix, les œufs, les viandes et les fromages. Et justement, des études ont démontré que le fromage stimule la production de salive, ce qui favorise la dilution des sucres.

Il contient aussi du calcium et du phosphore, deux nutriments

essentiels à la santé des dents. Alors si votre enfant ne peut se brosser les dents après son dîner, offrez-lui un morceau de fromage dans sa boîte à lunch.

## ALIMENTS À ÉVITER

L'alimentation riche en glucides figure parmi les principales causes de la carie dentaire chez l'enfant (et chez l'adulte aussi). Les aliments les plus cariogènes (qui causent la carie) sont surtout ceux qui collent aux dents comme les fruits séchés et les bonbons (caramel, jujubes, tire, roulés aux fruits, etc.) ainsi que les aliments sucrés comme les gâteaux, les barres de chocolat, etc. Si votre enfant consomme de tels aliments, assurez-vous qu'il se brosse bien les dents après avoir mangé!

Favoriser une bonne alimentation et l'hygiène buccale, voilà la clé d'une bonne dentition. Mordez à belles dents, et à la semaine prochaine! Pour des informations ou une évaluation de vos habitudes alimentaires contactez-moi au (450) 358-2002 ou visiter le site Internet [www.harmoniesante.com](http://www.harmoniesante.com). Bonne semaine! ■



La Maxx regorge d'astuces. Parmi celles-ci, un système DVD occupera les enfants au cours des longs trajets. Est-ce la fin des mini-fourgonnettes?

## NOS AÎNÉS

# Pourquoi pas une petite sieste?



**NICOLE I.M. THIBODEAU**

**L**e plus souvent, dans nos sociétés industrialisées, la sieste revêt une connotation négative. Certains la considèrent comme un comportement lié à la petite enfance et l'assimilent alors à une régression. Pour d'autres, au contraire, elle évoque des signes de vieillissement, une manifestation de paresse ou un comportement «culturel», surtout dans les pays chauds.

Le caractère universel de la sieste a poussé des chercheurs à réunir ces dernières années, dans un ouvrage, les résultats les plus pertinents. Toutes les évaluations, qu'elles soient objectives ou résultant de témoignages, indiquent une baisse de vigilance en début d'après-midi. Cette baisse de vigilance n'est pas due à la digestion, bien qu'elle soit majorée en cas de repas copieux, gras, et bien arrosé. De même, un déficit de sommeil préalable ou une tendance narcoleptique intensifient ce phénomène.

On peut considérer la sieste de l'après-midi comme provenant

de mécanismes endogènes, régulés par l'horloge biologique.

Découverte et application

Environ 30% des gens ont leurs meilleures idées lorsqu'ils s'assoupissent, contre seulement 11% lorsqu'ils sont à leur bureau, indique une recherche réalisée par East of England Development Agency (EEDA). C'est pourquoi une firme new-yorkaise a décidé d'exploiter ce filon en installant des aires de sieste dans le très réputé Empire State Building. Moyennant une somme de 14\$ US, il y a moyen d'aller «piquer un petit somme» de 20 minutes avant de retourner au boulot, frais et dispos. Exploitée sous le nom de MetroNaps depuis 2003, cette firme pense même à prendre de l'expansion au Canada.

Cofondateur, M. Lindholm croit que, tôt ou tard, les entreprises vont se «réveiller» et comprendre qu'une sieste de quelques minutes au travail entraîne une nette amélioration de la productivité des employés. La plupart des gens ont leurs meilleures idées lorsqu'ils sont sur le point de s'endormir. La sieste a beaucoup de bienfaits; elle augmente la mémoire, adoucit l'humeur et améliore les aptitudes motrices ainsi que la vivacité d'esprit.

Cette tendance semble vouloir s'amplifier, de plus en plus les

compagnies se dotent d'aires de repos sur les lieux de travail, permettant à leurs employés de récupérer et d'être plus alertes pour faire face au travail de fin de journée.

### RÉHABILITATION

La réhabilitation de la sieste est prônée par de nombreux spécialistes du sommeil.

En effet, elle permettrait de réduire les risques d'accidents de la circulation - les statistiques nationales indiquent que la majorité des accidents se produisent au cours de périodes chronobiologiques de somnolence maximale (entre 2 et 5 heures du matin, entre 13 et 15 heures). Et c'est pendant ces périodes que se comptent les accidents les plus sévères. Pour toute tâche qui exige une grande vigilance et une grande efficacité, une prise en compte et une organisation adaptée à ces périodes de somnolence devrait être mises en oeuvre.

Dans tous les cas, le respect de cette période de moindre vigilance est recommandé, que ce soit sous forme de sieste avec sommeil, de pause, même brève, de relaxation, selon l'âge, les activités ou les goûts de chacun. L'important est de «débrayer» au bon moment!

### CHEZ LES AÎNÉS

Le début de l'après-midi est le

moment de la journée ou presque tous les êtres humains présentent le minimum de performances intellectuelles et physiques. Cette fatigue universelle ne demande pas le même type de récupération selon l'âge et selon les personnes.

Les siestes sont plus fréquentes chez les personnes âgées, surtout chez les hommes. La réapparition du phénomène de sieste chez les personnes âgées correspond à la grande facilité que celles-ci ont à s'endormir le jour.

Grâce à des tests itératifs d'endormissement, le chercheur Carskadon a trouvé que la moitié des personnes âgées de 60 ans à plus de 80 ans s'endorment en moins de 10 minutes contre un quart seulement des personnes âgées d'une vingtaine d'années.

Par ailleurs, des réveils nocturnes parfois nombreux liés à des altérations progressives des régulations physiologiques et parfois aussi à une pathologie de type «syndrome des apnées du sommeil» ou «mouvements périodiques des jambes», créent un déficit de sommeil.

Ce déficit sera récupéré dans la journée et la somnolence de jour chez la personne âgée risque de se traduire par plusieurs siestes dans la journée, d'autant

plus si elle est alitée ou peu active en raison d'un handicap.

Certains comportements peuvent améliorer la qualité de la nuit et de la vie: se lever à heure fixe, même si la nuit n'a pas été bonne;

se coucher tard, pour éviter de finir son temps de sommeil au milieu de la nuit; lutter contre la somnolence de jour, ne se permettre qu'une sieste dans la journée, pas plus; conserver ses activités sociales, mentales et physiques permet d'accentuer le contraste jour/nuit c'est une bonne prévention des insomnies et des périodes de somnolence diurne.

Alors si vous sentez un petit coup de fatigue dans l'après-midi, n'hésitez pas à vous fermer les yeux et à roupiller un peu. Et si vous vous sentez quelque peu torturé par un sentiment de baisse de productivité, dites-vous simplement que tel ou tel président de compagnie se laisse aller sans remords et se réveille rempli d'idées nouvelles; alors... pourquoi pas vous?

Bonne sieste!

A.Q.D.R. du Haut-Richelieu  
870, Curé Saint-Georges  
Saint-Jean-sur-Richelieu,  
(450) 357-9545  
chroniqueaines@hotmail.com.■

## SOURIRE SANTÉ

# La radiographie numérique: un nouvel outil de diagnostic



**DOMINIQUE COMEAU**

**C**omme la photo numérique, la radiographie numérique est en train de prendre un nouvel essor dans le monde de la radiation. Et c'est tant mieux! Ce nouvel outil de diagnostic ultra perfectionné offre de très nombreux avantages non négligeables.

### COMMENT ÇA FONCTIONNE?

Un capteur est déposé en bouche pour la prise du cliché. Automatiquement, l'image apparaît sur le témoin informatique. Nous pouvons donc savoir immédiatement si la radiographie est adéquate pour le diagnostic. Nul besoin de développer une pellicule photo! Il suffit d'ouvrir le dossier informatique sur l'écran dans la salle de traitement afin d'avoir accès à ladite radiographie.

### JUSQU'À 90% MOINS DE RADIATION

C'est là l'avantage le plus formidable! Les contre-indications pour les femmes enceintes et les jeunes enfants sont mainte-

nant abolies. Comme le système informatique offre de multiples façons d'optimiser les rayons X, nous utilisons le minimum de radiation.

### VOUS VOUS SENTIREZ CONCERNÉ

Avec la radiographie numérique, l'image est plus claire et plus grande. Les signes diagnostiqués pourront vous être plus facilement accessibles et ainsi, avec l'aide du dentiste, vous pourrez prendre vos propres décisions éclairées concernant le plan de traitement qui vous convient le mieux. On n'est jamais si bien servi que par soi-même!

### PLUS DE POSSIBILITÉS

De plus, l'imagerie numérique permet une foule de possibilités. Elle permet entre autres la superposition de deux images pour mesurer la progression ou la résorption d'une maladie après traitement.

La précision du diagnostic nous permet aussi de diagnostiquer des caries à un stade débutant, ce qui permet des restaurations plus conservatrices.

Avec l'imagerie numérique,

nous pouvons transmettre sans perte de qualité les clichés d'un professionnel à l'autre ou encore aux assurances sans perte de temps par la poste.

Les dentistes peuvent imprimer les images pour les patients. Ils peuvent utiliser ces images pour créer un module personnalisé d'éducation au patient sur sa propre condition dentaire. Ils peuvent soumettre ces images simplement et rapidement pour une seconde opinion. Ces images peuvent être envoyées aux assurances pour obtenir plus rapidement une évaluation. Et en plus, la qualité de l'image ne s'altérera pas pour les 100 prochaines années. Que demander de plus? Alors vive la radiologie numérique!

Dominique Comeau travaille comme hygiéniste dentaire avec le Dr Martin Deslauriers au Centre Dentaire Comeau et Deslauriers au 235, 2<sup>e</sup> Avenue, Saint-Jean-sur-Richelieu, téléphone (450) 347-2244. Veuillez noter la précieuse collaboration du Dr Deslauriers pour l'élaboration du contenu de ces chroniques. ■



Ce nouvel outil de diagnostic offre de très nombreux avantages non négligeables.

## L'ÉGLISE D'ICI

## Soyez les bienvenus parmi nous

La paroisse Saint-Jean-l'Évangéliste a le plaisir d'accueillir aujourd'hui, en l'église Saint-Lucien, six adultes: Francis Mercier, Richard Choquette, Annabella Martel, René Guévremont, Pierre Langlois et Guillaume Clément. Comme ces derniers ont demandé à l'Église de les initier à l'un ou l'autre des sacrements, ils sont maintenant prêts à vivre une première étape:

- la présentation à une communauté afin qu'ils soient officiellement accueillis et se retrouvent parmi d'autres croyants; et

- les deux signes importants pour notre vie de foi, le Nouveau Testament et la croix.

En attendant votre prochaine étape, soyez assurés, chers catéchumènes, de notre accueil, de notre soutien et de nos prières.

## POUR VOTRE INFORMATION

Des gens s'interrogent régulièrement concernant les sacrements de l'Église catholique: jusqu'à quel âge peuvent-ils les recevoir? Réponse de l'Église: il n'y a pas d'âge pour recevoir un sacrement; de la naissance à la mort, chacun(e) est accueilli(e).

Aujourd'hui, des adultes, à travers des événements, des rencontres, demandent à l'Église de les initier à un ou des sacrements.

Cela s'appelle le catéchuménat. Quelle richesse de voir ces adultes demander à découvrir un peu plus Dieu, Jésus, l'Esprit et l'Église. Un cheminement d'environ un an leur est proposé pour vivre une expérience de rencontre. À travers la catéchèse et l'accompagnement individuel, ils peuvent ainsi apprendre à mieux connaître, échanger, témoigner de leur démarche spirituelle.

Le rôle de la communauté est essentiel; il se situe au niveau de l'accueil, de la prière, du dialogue. La communauté est appelée à devenir un lieu où l'adulte trouvera peut-être des personnes pour l'aider à continuer sa vie de foi.

Deux moments, dans la démarche catéchuménale, dont la communauté est invitée à soutenir ces adultes:

- le premier temps est celui de la présentation à la communauté où les adultes vivent un accueil chaleureux parmi d'autres croyants; ils reçoivent également deux signes importants pour la vie de foi: le Nouveau Testament et la croix;

- le deuxième temps est celui du rite du Credo et du Pater, deux autres signes sur lesquels est fondée la foi chrétienne.

Françoise Dumesnil, respon-

sable du catéchuménat

## UNE JEUNE ADULTE TÉMOIGNE

J'ai pour la première fois de ma vie, des réponses à mes questions

qui me donnent un sens. Je me sens comme l'enfant que le père porte sur ses épaules. Je me sens libre et en sécurité. Je remercie que la proposition d'être marraine à 19 ans m'ait amenée à vivre

cette démarche au début de ma vie adulte. J'ai l'impression de vivre et d'être appelée à mener la vie d'un apôtre.

Cathy 19 ans ■

## Fête de l'Immaculée Conception

La paroisse Sacré-Coeur de Jésus invite la population à venir célébrer avec eux la fête de l'Immaculée Conception le mercredi 8 décembre à l'église Sacré-Coeur, 287, 12<sup>e</sup> Avenue, Saint-Jean-sur-Richelieu (secteur Iberville).

La cérémonie débutera à 15 heures avec l'heure d'adoration du Très Saint-Sacrement, suivie à 16 heures de la messe.

Après la communion, il y aura la consécration à la Très Sainte Vierge Marie.

Nous avons besoin de prier pour la paix dans le monde et la santé spirituelle de nos familles. Demandons à la Sainte Vierge de nous aider à bâtir un monde meilleur pour nos enfants.

Bienvenue à tous. ■

## Dieu avec nous est le thème de l'Avent

Le deuxième dimanche de l'Avent: «La conversion».

Le message est clair: «Convertissez-vous!» Il ne suffit pas d'être tourné vers l'avenir, il faut changer complètement de vie. C'est le sens profond du mot «convertir»: changer de mentalité pour se mettre en harmonie avec le projet de Dieu de rassembler l'humanité entière dans la justice et la paix. Et comment saurons-nous que nous sommes réellement en train de nous convertir? Saint Paul et Isaïe indiquent des fruits de la conversion:

- l'accueil de nos frères et sœurs sans exception;

- l'harmonie dans la différence, le respect et la justice en faveur des pauvres.

Si nous vivons ainsi, nous verrons venir le jour du jugement comme «un jour sans fin de justi-

ce et de paix», selon la belle expression du psalmiste. Cela commence maintenant, dans notre vie personnelle, dans nos rapports avec les autres.

- Sommes-nous capables d'accueillir les autres dans leurs différences?

- Nous qui avons reçu le baptême de l'eau et de l'Esprit Saint,

n'avons-nous pas encore à nous convertir à cet égard?

Le baptême n'est pas magique: il requiert un engagement sans cesse renouvelé et la réconciliation.

Il y aura une célébration communautaire du pardon avec absolution individuelle à la cathédrale le vendredi 3 décembre à 19h30. ■

## Atelier de créativité pour les enfants

Un atelier de créativité pour enfants, crèches et décorations aura lieu le samedi 11 décembre de 14 heures à 17 heures au Centre d'art La Maison sous les Arbres, 2024, Rte 133, Saint-Jean-sur-Richelieu, au numéro (450) 347-1639.

Matériel recyclé. Contribution libre. Réservez tôt. Nombre limité.

Bienvenue.

Muguette Forest Pilon et ses amis. ■

## Des activités à venir

À Centre de ressourcement spirituel Saint-Jean (80, rue Lajeunesse, près du Cégep).

dimanche. Personne-ressource: Rosaire Lavoie, c.s.v., bibliste. Entrée libre.

- Dimanche 5 décembre, adoration silencieuse, de 13 heures à 16 heures à la chapelle.

- Mercredi 8 décembre, fête de l'Immaculée Conception. Halte spirituelle de 10 heures à 10h45 suivie de la messe à 11 heures. Thème: «Marie, toi qui portes la vie». Personne-ressource: Michel Vigneau, o.s.s.t. Entrée libre. ■

- Mardi 7 décembre, de 19 heures à 21 heures. Préparation à l'Avent à partir des évangiles du



## Contre l'abus des aînés

La troupe de théâtre Poivre et sel a présenté le mercredi 24 novembre sa pièce «Réveille-toi, Arthur», au Cabaret-théâtre du Vieux-Saint-Jean. Plus de 150 personnes, pour la majorité des aînés, ont assisté à la pièce, qui représentait Arthur, un homme victime d'abus de toutes sortes de la part d'un voisin envahissant, d'un vendeur un peu trop insistant et de son fils manipulateur. Cette initiative de Parents-Secours a aussi permis d'amasser 200\$ ainsi que plusieurs deniers pour la confection de paniers de Noël pour les aînés. À sa sortie, l'assistance avait aussi accès à des dépliants d'information sur l'AQDR et SOS Fraude, par exemple. ■

## La guignolée

La guignolée pour Saint-Jean-sur-Richelieu aura lieu le dimanche 5 décembre. Selon les quartiers, les bénévoles débiteront la collecte, porte-à-porte, à compter de 10 heures. Dans le secteur Saint-Jean, la collecte débutera à midi.

## QUÊTES POUR LA SSVP

La quête pour la Saint-Vincent de Paul, dans les sept lieux de culte de la paroisse Saint-Jean-l'Évangéliste, aura lieu les 11 et 12 décembre prochains, après les messes.

Inutile de vous dire l'importance de ces deux événements à venir! ■

canadafrancais.com

www.canadafrancais.com

Allez-y voir!

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

**AVIS IMPORTANT**  
Pour tout achat auprès d'une agence détenteuse d'un permis du Québec, le consommateur doit à présent acquitter une contribution au fond d'indemnisation équivalente à 0,35% du coût du voyage (frais OPC).  
Exemple : sur forfait de 1 000\$ = frais de 3,50\$

**Punta Cana**  
Départ: 18 décembre  
Hôtel: Riu  
Tout inclus: 1 semaine  
1 289\$

**Cuba**  
Départ: 14 janvier  
Hôtel: 4 étoiles  
Tout inclus: 1 semaine  
1 029\$

**Mystérieuse Thaïlande**  
Départs: 14, 21 février, 7, 14, 20 mars  
19 jours  
Incluant séjour de 6 nuits dans une station balnéaire, plusieurs visites  
689\$

**Égypte Légendaire**  
Départs: 13 janvier, 3 mars, 31 mars  
15 jours, 23 repas  
2 599\$

**Mazatlan**  
Départ de groupe le 7 mars  
Hôtel supérieur. Tout inclus  
+ 3 restaurants à la carte  
• Golf 27 trous sur le site  
• Activités supervisées pour les enfants  
• 3 piscines  
• 5 minutes du centre-ville  
1 semaine  
2 semaines  
1 389\$ 1 919\$

316464-4c27-vj Permis du Québec  
Region Bedford, contactez Jacques ou Diane 248-2516

## ASTROLOGIE

Les prévisions  
de la semaine avec  
**MARIE-BLANCHE**

Semaine du 1<sup>er</sup> au 7  
décembre 2004

## BÉLIER

21 MARS AU 20 AVRIL

Il vous est maintenant possible d'aller vers ce qui vous plaît. Vous avez besoin que l'on vous apporte beaucoup dans le domaine de la vie professionnelle. Vous êtes sûr de vous au plan humain.

## TAUREAU

21 AVRIL AU 20 MAI

Vous voulez vraiment donner beaucoup aux autres. Cela est formidable. Vous êtes heureux plus que jamais. Tout est très beau.

## GÉMEAUX

21 MAI AU 21 JUIN

Vous avez plusieurs choses à apprendre dans le domaine des émotions. Cela est très exigeant, mais vous savez en tirer profit. N'ayez peur de rien.

## CANCER

22 JUIN AU 23 JUILLET

Vous devenez très sûr de vous et votre entourage s'en ressent. Vous avez de grands bonheurs à vivre. Vous allez vers des choses merveilleuses. N'en doutez pas.

## LION

24 JUILLET AU 23 AOÛT

Vous avez des sentiments qui prennent une grande place dans votre vie. Cela est très bien. Vous devez être conscient de tout ce qui touche les gens que vous aimez.

## VIERGE

24 AOÛT AU 23 SEPTEMBRE

Vous avez besoin de vous prouver plusieurs choses à vous-même. Cela a beaucoup d'importance à vos yeux. Vous en serez capable.

## BALANCE

24 SEPTEMBRE AU 22 OCTOBRE

Vous avez beaucoup de choses à vivre en peu de temps. Demeurez très stable dans vos émotions. Apprenez à mieux vous faire comprendre.

## SCORPION

23 OCTOBRE AU 22 NOVEMBRE

La planète Mercure vous apporte la capacité de mieux voir à vos affaires. Il ne faut pas que vous mettiez de côté des choses qui peuvent vous être utiles. Rappelez-vous en.

## SAGITTAIRE

23 NOVEMBRE AU 21 DÉCEMBRE

Vous pouvez aller vers des situations qui demandent une grande ténacité. Vous avez de l'endurance morale. Vous savez ce qui peut vous apporter un meilleur équilibre.

## CAPRICORNE

22 DÉCEMBRE AU 20 JANVIER

Vous devenez très sociable et vous rencontrez des gens qui vous impressionnent. Cependant, il ne faut pas que cela ne soit basé que sur le plan matériel.

## VERSEAU

21 JANVIER AU 18 FÉVRIER

Vous avez besoin que l'on vous donne des preuves évidentes de bonne volonté. La planète Pluton fait que vous n'acceptez pas que l'on vous mente. C'est très important.

## POISSONS

19 FÉVRIER AU 20 MARS

Vous voulez aller vers des choses qui vous feront voir votre existence sous un angle différent. Cela vous comblera. Ne doutez pas de votre capacité d'action.

## ÇA SE PASSE DANS MA COUR

À L'APPROCHE DE NOËL,

# Consommer intelligemment, ça veut dire quoi?



**CAROLINE  
NGUYEN MINH**

La période des fêtes est synonyme d'abondance, mais aussi de gaspillage, tant par la surconsommation en cadeaux, en papier d'emballage, en électricité, en nourriture, etc.

Qui n'a jamais reçu un cadeau dont il ne savait que faire? Qui s'est vu jeter des sacs remplis de papier d'emballage parce qu'ils n'avaient plus de place dans leur bac de récupération?

Comment faire alors pour ne pas se laisser emporter par ce tourbillon de consommation? Voici quelques trucs bien simples qui vous aideront à réduire le gaspillage durant le temps des fêtes:

1- Pour l'emballage des cadeaux, privilégier les sacs ou les

boîtes décoratives réutilisables, plutôt que les rouleaux de papier de Noël;

2- Garder tous les choux ou rubans pour les réutiliser l'année suivante;

3- Au lieu d'acheter de la vaisselle jetable, investissez plutôt dans de vrais couverts qui pourront servir année après année. Et si, en tant qu'hôte(sse), laver toute cette vaisselle vous décourage, rappelez-vous qu'il ne prend souvent que quelques minutes lorsqu'on s'y met à plusieurs;

4- Poser une minuterie pour vos lumières de Noël, ainsi elles ne resteront pas allumées toute la nuit et vous économiserez des sous, en plus de l'énergie;

5- Pour l'échange de cadeaux en famille, faites-le sur le thème «J'en ai eu, j'en veux plus», en offrant un objet dont vous ne vous servez plus, mais qui pourrait faire le bonheur d'un autre.

C'est tellement plus rigolo que de s'offrir du neuf!

Bref, rappelez-vous que l'important n'est pas la quantité, mais la qualité (pour la nourriture, les cadeaux, etc.)!

## IDÉES CADEAUX

En inscrivant sur sa liste de Noël un rechargeur à batteries, mon père venait de trouver une idée de cadeau écologique!

Pour les soins corporels écologiques, il existe des entreprises québécoises telles que *Druide*, *Souris Verte* (produits de soins pour les enfants à base de plantes biologiques) et *Canolio* (produits de santé à base de chanvre).

Pour les jouets, j'aimerais vous parler de ce que fait «Le Monde de Renée» pour promouvoir la protection de l'environnement. Cette entreprise québécoise récupère d'abord ses matériaux parmi les retailles des designers et ébénistes québécois pour créer les «Poupées Écolos». Ces petites poupées écologiques font la promotion de l'environnement en distribuant de petits messages-conseil écolos destinés aux enfants qui les adopteront ainsi que

leurs parents, afin de les sensibiliser à l'économie d'énergie, de l'eau potable et à la protection de l'environnement.

Si vous avez l'intention d'offrir un vêtement équitable, je vous suggère d'aller fouiner chez *Dix Mille Villages*, au 4282, rue Saint-Denis, à Montréal. Vous y trouverez, entre autres, des chandails de laine, bas, ou foulards provenant de l'Équateur (Fondation Nature humaine), des tuques et mitaines du Pérou (Casa Betania) ou encore des t-shirts du Nicaragua (Arte Mundo).

Sources d'information :

*Druide* (soins corporels écologiques):

[www.druide.ca](http://www.druide.ca)

*Souris Verte* (produits de soins pour les enfants à base de plantes biologiques): [www.sourisverte.ca](http://www.sourisverte.ca)

*Canolio* (produits de santé à base de chanvre):

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

*Le Monde de Renée* (poupées écologiques):

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

## LES OUTREMANGEURS ANONYMES

## Un peu plus de lumière

En venant chez les O.A., j'ai fait une petite brèche dans le mur de protection que je m'étais construit. Ce que j'ai vu par cette ouverture était si intéressant que j'ai accepté de laisser passer encore un petit peu plus de lumière. C'était tout de même assez effrayant. Regarder en face mes mécanismes de défense, c'était me voir moi-même, peut-être pour la première fois.

Même s'il m'a été très profita-

ble de m'examiner, j'ai encore tendance à ne pas vouloir me regarder. C'est seulement lorsque j'en ai assez de trébucher dans l'obscurité que j'arrête de me plaindre de ce que les choses sont ce qu'elles sont et que je fais de la lumière, cette lumière qui me conduit vers une nouvelle liberté.

Pensée du jour: Je n'ai pas de raison de craindre de regarder en mon cœur et de noter, par écrit, ce que j'y trouve. ■



Ambulance, police, pompiers :	911
Sûreté du Québec (urgences) :	310-4141 (*4141 cellulaire)
Info-Santé :	(450) 349-3000
CLSC-CHSLD Chempagnet de la Vallée des Forts :	(450) 358-2572
Croix-Rouge (urgence sinistres) :	1 877 362-2433
La ligne parents :	(514) 288-5555
Info-dépression :	1 800 268-0999
Tel-Jeunes :	(514) 288-2266
Protection de la jeunesse :	1 800 381-6310
Drogue - aide et référence :	1 800 265-2626
Centre de prévention du suicide du Haut-Richelieu :	(450) 348-6300
Coup d'Élle (femmes victimes de violence) :	(450) 346-1645
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
Centre Claude Bilodeau Algamus pour jeunes compulés :	1-866-933-0411 (450) 245-0411

**EN CAS D'URGENCE**

## ALCOOL

### Réponse du père Noël

Cher petit,

Le père Noël est très sensible à ta lettre de la semaine dernière. Pour réaliser ta demande, j'ai besoin de l'aide de ton père. Tu sais, il est plein de qualités mais il ne les voit pas. Il a de la difficulté à s'aimer. Il se sent toujours coupable après avoir bu. Il t'aime beaucoup mais il ne sait pas comment te le démontrer. Pour le cadeau que tu demandes, il doit poser certaines actions. Il doit reconnaître qu'il a un problème.

Pour la suite, le père Noël ne peut pas lui exiger quoi que ce soit, mais lui suggérer seulement. Il pourrait téléphoner au numéro inscrit au bas de cet article. Il y a un ouvrier du père Noël pour lui répondre. Il sentira alors un bien-être, ayant enfin trouvé quelqu'un pour l'écouter. Ce premier cadeau sera à lui. S'il essaie de

mettre en pratique les conseils qu'il recevra, beaucoup d'autres cadeaux suivront: le tien, celui de ta mère et encore d'autres pour les gens qui l'entourent.

Les services du père Noël et de ses ouvriers sont gratuits. Les cadeaux sont gratuits. Souhaitons que ton père lise cet article. Peut-être que quelqu'un le lui suggérerait.

Joyeux Noël!

père Noël

L'alcool est-il un problème pour vous? Alcoolistes Anonymes peut vous aider! Il y a un groupe AA près de chez vous... Saint-Jean, Iberville, Saint-Luc, Richelieu, Saint-Jacques-le-Mineur, Napierville, Lacolle, Hemmingford, Baie Missisquoi, Noyan, Bedford, L'Acadie, Saint-Blaise, Marieville. Téléphone 450-347-6580, 514-376-9230. ■

Le  
**Guide411**  
Pour et par les gens d'ici

[www.leguide411.com](http://www.leguide411.com)  
RECHERCHE D'ENTREPRISES RECHERCHE DE PERSONNES



CONCOURS

vacances

AIR CANADA



EL SENADOR

À GAGNER :

**18 voyages pour deux à Cuba!**

GAGNEZ :

**250 \$ de produits de beauté**

MAYBELLINE  
NEW YORK

GARNIER

**Passer un Noël au chaud!**

À partir de **1 495\$**  
Taxes et installation en sus

**GRATUITS!**  
200 litres de gaz  
Supérieur

**Propane Expert 2025 inc.**  
(450) 346-2025  
Michel Thibodeau propr.  
133, boul. Saint-Luc  
Saint-Jean-sur-Richelieu

**Majestech Inc.**

TELUS

Vente - Service  
Gamme complète  
d'équipements et  
accessoires

*La solution à vos affaires!*

(450) 348-7479 - (514) 990-0547  
855, chemin Grand-Bernier  
Nord, local 100  
Saint-Jean-sur-Richelieu

**BMR**  
au centre de la rénovation

**St-Jean BMR**  
210, boul. Saint-Joseph.  
Saint-Jean-sur-Richelieu  
(450) 359-1311



**Martin**

Votre nettoyeur

285, rue Saint-Jacques  
Saint-Jean-sur-Richelieu  
(450) 347-2373

377, rue Jacques-Cartier Sud  
Saint-Jean-sur-Richelieu  
(450) 358-5659

950, boul. du Séminaire Nord  
Saint-Jean-sur-Richelieu  
(450) 348-8383

GAMME COMPLÈTE  
LIVRAISON 7 JOURS

DEPUIS 1955

**Une Clouâtre**  
FLEURISTE

(450) 347-0311

Nous livrons à travers le monde

Sans frais États-Unis/Canada  
1-888-347-0311  
405, 2e Avenue, Saint-Jean-sur-Richelieu

RÈGLEMENTS

Pour participer, vous n'avez qu'à remplir les coupons de participation chez les marchands participants qui apparaissent dans cette page, et de les déposer dans la boîte de l'un de ces marchands. Aucun achat requis.

Le 13 décembre à 13 heures, on procédera au tirage d'un coupon de participation parmi les coupons ramassés chez les marchands participants. La personne dont le coupon aura été pigé se méritera un magnifique panier de produits de beauté d'une valeur de 250 \$ de Maybelline New-York et Garnier et. En plus, la personne dont le coupon aura été pigé deviendra finaliste pour les tirages des 18 voyages. Dans chaque journal participant à cette promotion, le nom de ce finaliste

sera envoyé au bureau du El Senador à Montréal, situé au 1010 de la Gauchetière. De cet endroit, le lundi 20 décembre à 13 heures, on procédera aux tirages des 18 voyages parmi les finalistes de chacun des journaux participants.

Les 18 personnes dont le coupon aura été pigé se mériteront un séjour d'une semaine en formule «chambre Club tout inclus», au magnifique HÔTEL EL SENADOR de Cayo Coco de Cuba. Le prix, pour deux personnes, comprend le transport par avion avec Air Canada et le transport entre l'aéroport et l'hôtel. Le prix est sujet à des périodes d'exclusion et à une date limite d'utilisation. Ce prix n'est pas transférable ni monnayable. Le transport par avion

est compris à partir de l'aéroport de Montréal. Les gagnants seront avisés par téléphone et par courrier recommandé, et leurs noms seront publiés dans tous les journaux participants. Les employés des journaux participants ne sont pas autorisés à participer à ce concours et il faut avoir 18 ans et plus pour y participer.

Un différend quant à l'organisation ou à la conduite d'un concours publicitaire peut être soumis à la Régie des alcools, des courses et des jeux afin qu'il soit tranché. Un différend quant à l'attribution d'un prix peut être soumis à la Régie uniquement aux fins d'une intervention pour tenter de le régler.

ORDINATEURS

RÉPARATION - MISE À NIVEAU

Service rapide  
Service à domicile  
Satisfaction garantie  
Service professionnel  
348-5300

1050, boul. du Séminaire Nord  
Saint-Jean-sur-Richelieu  
richelleu@microbytes.com  
www.microbytes.com

**MB MicroBytes**

Nous sommes déménagés...



Venez nous rencontrer dans notre nouvelle concession... et profitez de cette occasion pour remplir un coupon de participation.

Aucun achat requis.

359-4222

950, rue Douglas, Saint-Jean-sur-Richelieu

**Matelas MULTI**

855, rue Grand-Bernier Nord  
(coin Pierre-Caisse)  
Saint-Jean-sur-Richelieu  
**359-0450**

**PRO DécoHabitat**

Passez chercher votre coupon de participation!

Aucun achat requis.

CENTRE DE RENOVATION  
**LANDRY**  
ET ASSOCIÉS INC.

(450) 358-2555  
835, rue Saint-Jacques,  
Saint-Jean-sur-Richelieu

# Les meilleures adresses de la santé

**Acupuncteur**

**PETIOT JEAN-CLAUDE**  
À votre service depuis 1987



*On vous souhaite la santé, mais si elle vous faisait défaut...*

**Acupuncture** aiguilles et/ou laser  
**Support psychologique** (relation d'aide)


Membre de l'Ordre des acupuncteurs du Québec

175, rue Laurier,  
Saint-Jean-sur-Richelieu  
petiotjc@qc.aira.com

**346-5331** ◀ ◀ ◀

**Astrologue - voyance**

*Professeur Claude*




Hypnologue - Astrologue  
Cartes - Tarot  
Boule de crystal  
Lecture des lignes de la main

Saint-Jean-sur-Richelieu  
**(450) 357-1053**  
ou **(514) 501-5640**

**Chiropraticien**


Tél. : 450 359-0975  
Télec. : 450 359-0472  
www.chirost-luc.com

**Dre Karine Pellerin**  
DOCTEURE EN CHIROPATRIQUE  
ACTIVE RELEASE TECHNIQUE (ART)



CLINIQUE CHIROPATRIQUE  
ST-LUC  
1260, BOULEVARD DE LA MAIRIE  
SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU  
(Secteur St-Luc)

**Dentiste**



*Centre de santé dentaire*  
**G.A. Chaume & Ass.**  
DENTISTERIE GÉNÉRALE ET FAMILIALE

- Dr Gilbert A. Chaume, dmd
- Dr. Yvan Veillette, dmd
- Dre Nadeen Rahill, dmd
- Dre Najlaa Hanna, dmd

460, rue Jacques-Cartier Sud  
Saint-Jean-sur-Richelieu

Tél. : **(450) 347-3749**  
Télec. : (450) 347-1614  
SANS FRAIS **(514) 990-6821**

**Denturologiste**

**Alain Robillard**  
DENTUROLOGISTE

Depuis 1986 à votre service

*« Le confort et le sourire que votre bouche mérite »*

Fabrication et réparation de prothèses dentaires  
Prothèses sur implants

**\*URGENCE SUR APPEL\***  
(Pour les prothèses dentaires seulement)

**348-6706**  
(Pharmacie Essaim)  
252, boul. Saint-Luc, Saint-Luc

**Esthétique**

*a pro peau Esthétique*



- Pose d'ongles
- Soins esthétiques
- Produits « Sothys » et « Gehwol »

**Faites-lui plaisir... Offrez un certificat-cadeau pour Noël !**

167 Richelieu, St-Jean  
357-7774 prop. : Lyne Lussier

**Masso-thérapeute**

Massage suédois, shiatsu et enfants

**NOUVEAU** : Massage aux pierres chaudes



Pascale Gauthier

*Eau d'Alors*

**Ouverture bientôt - 10 déc. « 5 à 7 » Bienvenue à tous**  
**357-9320**

Massage sous la pluie  
Bain flottant et thérapeutique  
Soins corporels / Salle de détente avec foyer



Chantal Piette, propriétaire

Certificats cadeaux disponibles juste à temps pour Noël

140, rue Jacques-Cartier Sud

**Opticien**

**Papineau**

Clinique visuelle

Luc Papineau  
Opticien d'ordonnances

Exécutons prescriptions d'ophtalmologistes et d'optométristes

929A, boul. du Séminaire Nord (au rez-de-chaussée)  
Saint-Jean-sur-Richelieu (face à l'hôpital)

**359.1116**

**Orthésiste**

**Laboratoire Ortholab**  
Permis 2103-6660

Laboratoire d'orthèses du pied  
596, boul. du Séminaire Nord  
Saint-Jean-sur-Richelieu

**(450) 359-0192**

- Orthèses plantaires
- Permis MSSS
- Orthésiste diplômé
- Evaluation, fabrication et ajustements sur place

**À compter de décembre 2004, nous serons situé au 153, rue Saint-Jacques, au coeur du Vieux St-Jean**

**Ostéopathie**

*Centre D'ostéopathie*



À votre service depuis 1991

tél.: **(450) 358-5255**  
SANS FRAIS **(514) 990-7425**

186, rue Longueuil,  
Saint-Jean-sur-Richelieu

**Pharmacien**

**PHARMAPRIX**

**Mario Mathieu**  
Pharmacien propriétaire

**Nouvelles heures d'ouverture**  
Lundi au vendredi 8 h à 21 h  
Samedi et dimanche 9 h à 17 h

**348-1103**

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

**Physiothérapeute**

**Actisport**  
Clinique de

- Physiothérapie
- Ergothérapie
- Orthèses
- Massothérapie

Certificats cadeaux disponible

Ass. privée, CSST, SAAQ

Julie Bélanger, physio propriétaire  
264, boul. Saint-Luc,  
St-Jean **348-7887**

**Prélèvements sanguins**



**Diane Tétreault**  
Infirmière licenciée  
Vision Santé 2000

Prélèvements sanguins et urinaires  
**18<sup>s</sup>** sur rendez-vous


- Service rapide et attentionné
- 25 ans d'expérience
- Service à domicile

**346-5589**

**JEAN COUTU** Saint-Jean  
• Le Normand (sous-sol) Iberville

**Psychologue**

**Accès Famille**  
MONTÉRÉGIE



- enfants
- adolescents
- adultes

PSYCHOLOGUES


- Isabelle Lapiere M.PS
- Geneviève Forgues, M.PS
- Christian Melançon, M.PS

147, rue Saint-Charles,  
Saint-Jean-sur-Richelieu  
**545-1075**

**Psychothérapeute**

**PSYCHOTHÉRAPIE et HYPNOTHÉRAPIE**

**Richard Rousseau, t.s**  
Maîtrise en service social Université de Mt  
25 ans de pratique professionnelle



Phobie  
Stress  
Anxiété  
Angoisse  
Burn-out

**(450) 346-5056**

72-A, rue Bouthillier Nord, St-Jean-sur-Richelieu  
[www.psychotherapeute.qc.ca](http://www.psychotherapeute.qc.ca)

**Réflexologie**

**MASSOTHÉRAPIE**  
*Louise Fournier*  
NATUROPATHIE  
RÉFLEXOLOGIE

- Massage thérapeutique et de relaxation
- Certificats cadeaux
- Reçu pour assurance

Membre F.Q.M. - A.N.P.Q. - A.N.R.Q.

11, rue Chênevert,  
Saint-Jean-sur-Richelieu  
(Secteur St-Luc)  
**(450) 349-7999**

**Soins corporels**

*Pour votre beauté*  
**studio XI**  
Diane Robinson, propriétaire

**Soins du visage**

- Maquillage
- Cours de maquillage
- Manucure
- Esthétique

**Soins du corps**


- Épilation
- Soins de la cellulite
- Pédicure
- Lit de bronzage

Consultation gratuite sur rendez-vous

154, rue Champlain, Saint-Jean  
**346-5901**

**Soins des pieds**

**Pédicure en soins podologiques**  
À domicile ou au bureau



**Aline Lapiere**

- Coupe d'ongles
- Ongles incarnés
- Enlèvement des cors
- Callosités, fissures, durillons

222, rue Jacques-Cartier Nord  
Saint-Jean-sur-Richelieu  
Cell. : (450) 542-0879  
**(450) 349-6050**

**Thérapeute en relation d'aide**



**Line Savoie,**  
Thérapeute en Relation d'aide<sup>MC</sup>

Régulation  
Consultations individuelles et couple

**Travail avec le rêve**  
Adultes, enfants, adolescents

Reçus pour assurance

200, rue Longueuil  
Saint-Jean-sur-Richelieu, Qué.  
**(514) 245-7127**

**Traitements capillaires**

**BISTRO Coiffure**

Spécialiste en soin du cuir chevelu  
Amincissement du cheveu



Gamme de produits **MAXIN** pour traitements capillaires

- Styliste
- Technicienne coloriste
- Massothérapie capillaire

**(450) 346-6119**  
167, rue Richelieu  
St-Jean-sur-Richelieu  
(Québec) J3B 6X7  
coiffurebo-cheveux@bellnet.ca