

Week-end

Gilles LÉVESQUE

gilles.levessque@lecanadafrancais.com

Il n'y a pas que Musical Box qui s'intéresse au répertoire de Genesis, au point de parodier ce groupe à la perfection depuis une quinzaine d'années. André Delage est aussi au nombre des admirateurs de l'ancienne formation de Peter Gabriel, d'ou cet hommage qu'il rendra à la musique de Genesis, le 15 septembre prochain, au Centre des aînés johannais. • Page C-2

André Delage joue GENESIS

Photo: Kermi Books

DISQUES



Bob Dylan: on exagère un peu! → Page C-13

VIDÉO



Brick: un film surprenant → Page C-15

CINÉMA



L'illusionniste: une atmosphère fascinante → Page C-13

LECTURE



Une écrivaine remarquable → Page C-15

SOMMAIRE

Horaire Cinéma	C-7
La Boustifaille	C-14
Horoscope	C-18
Automobile	C-16
Jeux	C-8

Dugré & Bonneau

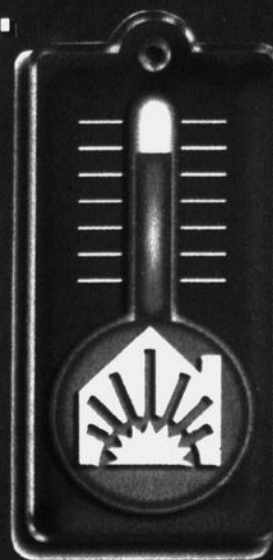
930, RUE AUBRY, SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU
346-5526

À 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.



INFORMEZ-VOUS SUR NOS THERMOPOMPES ET CLIMATISEURS



André Delage joue Genesis...

— Suite de la page C-1

Les fans de ce quintette britannique ne doivent toutefois pas s'attendre à revivre les instants de pure émerveillement qui avaient marqué la première visite de Genesis au Complexe sportif de l'Université de Montréal, en 1973.

André Delage n'a pas l'intention de se déguiser en chauve-souris! À ses côtés, il n'y aura pas non plus de musiciens capables d'imiter Peter Gabriel, Phil Collins, Steve Hackett et Mike Rutheford. Non, il n'y aura rien de tout ça. Pas même un micro. Ce musicien de Saint-Jean-sur-Richelieu a décidé de se produire seul sur scène, avec un piano comme instrument. Oui, vous avez raison de dire que le défi est immensément grand.

Mais entre vous et nous, vous risquez d'être étonné si vous acceptez de relever l'invitation. Nous avons eu l'occasion d'entendre André Delage à quelques reprises par le passé, et si vous voulez le savoir, il a le talent requis pour faire honneur à ce groupe qui a marqué les années 70.

Perfectionniste

Il faut ici vous dire que le principal intéressé joue du piano depuis maintenant 35 ans. Comme ça, pour son plaisir, à l'ombre des réflecteurs.

Il lui est arrivé de monter sur scène à quelques reprises, plus particulièrement avec son frère

Marc, du temps de Igor, ou encore à titre d'organiste à l'église Saint-Edmond, mais plus souvent qu'autrement, c'est dans le cadre de soirées privées, notamment à l'occasion de son 50^e anniversaire, l'hiver dernier, qu'il incarne Tony Banks, le claviériste de Genesis.

«C'est vrai que j'ai beaucoup d'admiration pour cette formation, reconnaît André Delage. Je joue du Genesis depuis une trentaine d'années, soit depuis que j'ai vu cette formation pour la première fois à Montréal. J'ai tellement écouté leurs disques qu'il doit y avoir des trous dans mes albums de vinyle! C'est une musique qui n'est pas nécessairement facile à jouer, mais lorsqu'on y met le temps, c'est quelque chose de possible. Disons que ça me prend généralement deux mois de travail pour interpréter une de leurs chansons. C'est plus difficile à jouer que du Supertramp, mais c'est par contre plus facile que du Emerson, Lake & Palmer.»

Au menu

Mais d'où lui vient l'idée de jouer du Genesis, seul au piano? «Disons que c'est quelque chose que je n'aurais pas fait il y a quelques années. Je me suis toutefois dit que c'était quelque chose de possible lorsque j'ai entendu l'album de David Myers l'an dernier. Le claviériste de Musical Box y interprète des pièces de Genesis, seul au piano, d'une façon fort intéres-



André Delage s'intéresse au répertoire de Genesis depuis l'âge de 20 ans. Le 15 septembre, il jouera, seul au piano, 14 pièces de ce quintette britannique.

sante. Les pianistes Yngve Guddal et Roger T. Matte ont aussi produit un disque en duo. Je me suis alors dit que je pourrais en fait autant, d'où ce spectacle que je vais donner le 15 septembre prochain.

«C'est bien évident que je ne pourrai pas reproduire fidèlement toutes les notes que jouait Tony Banks, enchaîne André Delage. J'ai fait des choix entre des mélodies vocales et des mélodies musicales. J'espère simplement que les gens vont aimer les interprétations des chansons que j'ai retenues pour ce concert.»

Au menu, 14 chansons puisées dans le répertoire de Genesis, allant de l'album Nursery Cryme à l'album Wind ans Wuthering.

Ça vous vaudra des chansons comme Time Table, Cinema Show, The Lamia, Mad Man Moon et One For The Vine. Et au cas où vous ne l'auriez pas compris, André Delage vous laissera le soin de fredonner ces pièces musicales dans votre tête! Non, il ne chantera pas.

Si l'expérience s'avère concluante, il n'écarte pas l'idée de donner d'autres spectacles en région,

conscient que les amateurs de Genesis sont nombreux au Québec.

Billets

Les billets pour ce spectacle qui aura les allures d'un «5 à 7» prolongé seront vendus à la porte au coût de 10\$. Le concert comme tel ne débutera qu'à 18 heures. Il sera possible d'acheter des consommations sur place en attendant qu'André Delage ne prenne place derrière son piano.

Pour de plus amples informations, on vous invite à composer le numéro (450) 542-9508. ●

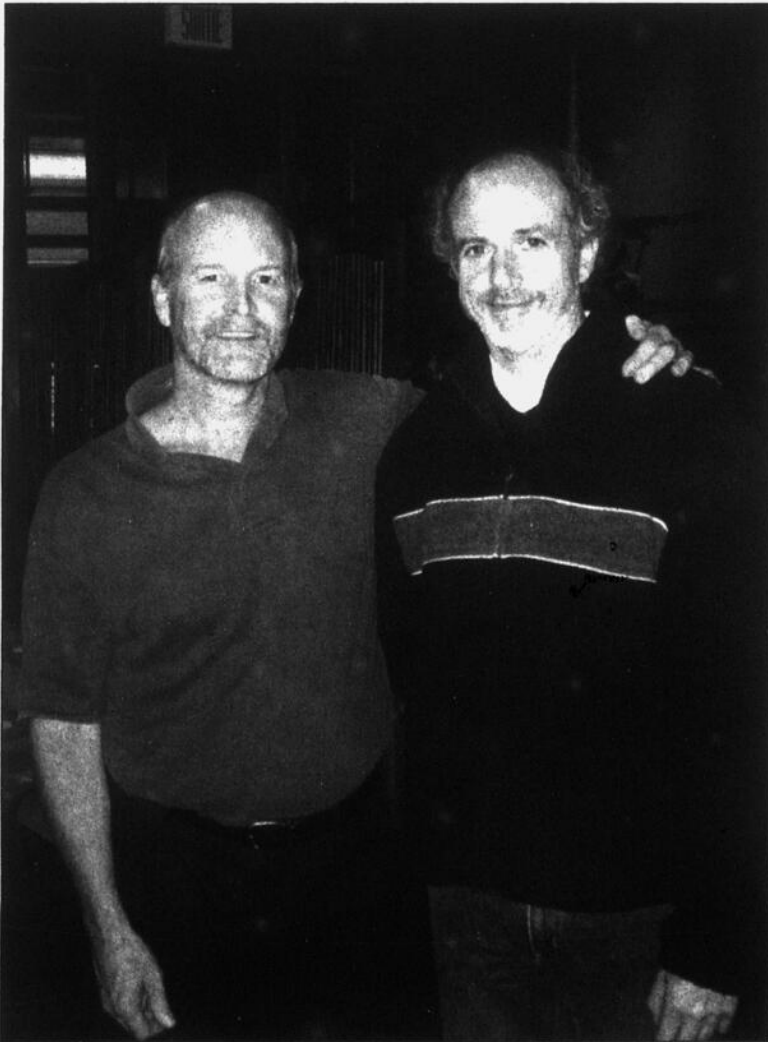
Il a eu la chance de jouer avec Gentle Giant

Gilles LÉVESQUE
gilles.levesque@canadafrancais.com

André Delage est un fan de Genesis, mais aussi de Gentle Giant, un groupe de musique progressive qui s'est produit à de nombreuses reprises au Québec, notamment au Forum de Montréal et à la Place des Nations. Et en bon fan qu'il est, il s'est empressé de profiter du passage de cette formation dans la vieille capitale, l'automne dernier, pour jouer une pièce en compagnie de Gentle Giant. Le chanceux!

Mais comment ce rêve d'enfance a-t-il pu devenir réalité? Oui, comment?

«Au départ, explique André Delage, il faut savoir que Gentle Giant organise une rencontre annuelle pour ses fans depuis 1999, dans le cadre d'une activité qui est connue sous le nom de Global On Reflection Giant Gatherings (GORGG). Cet événement qui s'échelonne sur une période d'une semaine alterne entre l'Europe et l'Amérique du Nord. D'ex-membres de Gentle Giant sont ainsi venus à Toronto en 2001, puis à Québec en 2005. Cette année, la rencontre aura lieu à Lisbonne au mois d'octobre. Je n'y serai pas mais il se pourrait bien que je me rende en Floride l'an



André Delage pose en compagnie de Kerry Minnear, ex-claviériste de Gentle Giant. Il a joué en sa compagnie le 28 octobre dernier, à Québec.

prochain pour revivre l'expérience.»

Pour chacun de ces rendez-vous, le nombre d'inscriptions est limité à une centaine de personnes. André Delage a vu sa candidature retenue pour la dernière journée de ce rendez-vous annuel entre Gentle Giant et les fans qui leur sont restés fidèles. C'est à ce moment-là que cette formation monte sur scène pour donner un spectacle avec des musiciens locaux qui relèvent le défi de jouer en leur compagnie. Faut le faire!

«Lorsque j'ai su ça, j'ai communiqué avec l'organisateur de l'événement à Québec pour lui dire que j'étais capable de jouer trois chansons de Gentle Giant aux claviers. L'une d'elles l'intéressait plus particulièrement, et c'est ainsi que je me suis retrouvé sur la même scène que cette formation que je respecte énormément», raconte André Delage.

Une belle aventure

Le jour venu (28 octobre 2005), il s'est pointé à Québec pour passer l'après-midi avec ses idoles de jeunesse, plus précisément avec Gary Green (guitariste), Malcolm Mortimore (batter sur l'album Three Friends), John Weathers (batter sur l'album Octopus et tous ceux qui ont suivi) et Kerry Minnear (claviériste).

«Tout s'est bien passé. C'est gars-là ne semblent pas réaliser à quel point Gentle Giant a été un groupe important dans l'histoire de la musique. Ils ont d'ailleurs fait salle comble à chacune de leurs visites à Montréal. Ceux qui les ont connus savent qu'ils étaient dans une classe à part. Vous pouvez comprendre que j'étais très nerveux à l'idée de les rencontrer. Ils ne se prennent surtout pas pour d'autres.»

«Pour le spectacle qui a eu lieu en soirée devant les fans présents, il n'y a eu aucune pratique dans la journée, poursuit André Delage. On m'a dit de monter sur scène pour la chanson Shadows On The Street, de l'album Civilian. C'est ce que j'ai fait. J'ai alors eu la chance de jouer entre Kerry Minnear et John Weathers, et je pense que ça a cliqué entre nous. Pour la finale, on s'est regardé, John Weathers et moi, et nous avons mis fin à la chanson en même temps. Je n'en revenais pas. Pour moi, ce sera un souvenir inoubliable.»

De l'aveu même des membres de Gentle Giant, le spectacle de Québec serait le meilleur à avoir été donné dans le cadre de ce rendez-vous annuel. Il est d'ailleurs disponible sur DVD. Évidemment, André Delage en a une copie! ●

Assureur, mais aussi chanteur à ses heures

Gilles LÉVESQUE
gilles.levésque@canadafrancais.com

Pierre Paré chante avec assurance! Voilà un jeu de mots facile pour décrire la profession et la passion de cet homme d'affaires bien connu dans la région. Assureur, donc, mais aussi chanteur à ses heures. Au point d'enregistrer un album qui s'est déjà écoulé à plusieurs centaines d'exemplaires dans le Haut-Richelieu, sans aucune publicité ou promotion.

Le président de Paré assurances et services financiers, une entreprise familiale établie dans le secteur Iberville depuis 50 ans, a semblé surpris lorsque nous l'avons rejoint pour en savoir un peu plus sur cette passion qui l'habite depuis son enfance. Surpris, mais très intéressé à nous entretenir sur la question.

N'allez surtout pas vous imaginer que Pierre Paré ambitionne de délaisser son entreprise pour entreprendre une carrière de chanteur. Pas du tout. Reste que les commentaires positifs qu'il entend autour de lui depuis le lancement de ce premier album l'incitent à chanter un peu plus souvent en public. Récemment encore, il est monté sur la scène de la Butte à Saint-Jacques, à Montréal, pour chanter quelques pièces devant un public qui ne lui était pas familier. Il remettra ça le 1^{er} octobre prochain, au Pavillon Dextraze, à l'occasion du brunch annuel du Regroupement des personnes handicapées du Haut-Richelieu.

Les débuts

Pierre Paré était un tout petit garçon lorsqu'il a joint les rangs de la chorale de l'école Laflamme, à Iberville. Ce goût de chanter s'est poursuivi à l'école des Frères-Maristes, puis dans le salon de Berthe Bourassa, son premier professeur de chant. Et c'est ainsi qu'il s'est retrouvé dans une troupe connue sous le nom de Modulation, ce qui lui a permis de se produire à l'auditorium du Cégep Saint-Jean-sur-Richelieu pendant cinq ans, deux fois par année, à guichets fermés. «Ça prenait du «guts» pour se produire devant autant de monde et j'en conserve de très bons souvenirs», précise-t-il.

De cette troupe, il est passé à une autre (Amour et paix) pour amasser des fonds pour l'église St-Noël-Chabanel. Des spectacles ont aussi été présentés à l'église Saint-Athanase et à Sherrington. Le petit Paré était alors devenu suffisamment grand pour qu'on l'invite à chanter sept ou huit chansons comme soliste.

Puis, un jour, il reçoit un appel de Jean-Paul Normandin, du Re-

groupement des personnes handicapées du Haut-Richelieu, qui l'invite à devenir président du conseil d'administration de cet organisme. Pierre Paré dit oui, tout en ne se doutant pas que son règne allait s'échelonner sur une période de huit ans (1994 à 2001).

Des spectacles

C'est d'ailleurs au cours de cette période qu'a été instaurée à Soirée du président, activité au cours de laquelle on l'invitait à chanter trois ou quatre chansons.

«Cet événement annuel est devenu si populaire qu'on a décidé de louer la salle des Mille-Roches pour accueillir plus de monde. Nous avons alors eu comme invités Pierre Lalonde, les Crooners, Gilles Girard des Classels, Pier Béland, Patrick Norman et Gérard Gauthier. Et comme vous vous en doutiez bien, on m'invitait alors à chanter. Ce spectacle annuel a été présenté durant huit ans», précise celui qui a pris la relève de son père (Émilien), alors qu'il n'était âgé que de 24 ans. C'était jeune pour se retrouver à la barre d'une entreprise qui compte une vingtaine d'employés.

Son histoire de chanteur ne s'arrête pas là. L'automne dernier, il reçoit un autre coup de fil de Jean-Paul Normandin, qui, cette fois, lui demande s'il ne serait pas intéressé à s'impliquer dans l'organisation d'une soirée visant à souligner les 30 ans du Regroupement des personnes handicapées du Haut-Richelieu, un organisme auquel il est resté associé.

Cette fois, Pierre Paré prend le temps d'y réfléchir. Puis, une idée lumineuse lui vient à l'esprit. Pourquoi ne pas profiter de l'occasion pour souligner ce 30^e anniversaire de même que les 50 ans d'existence de l'entreprise qu'il dirige. D'autant plus qu'il célébrera lui aussi son cinquantième anniversaire de naissance. Rapidement, l'idée est acceptée. Et c'est le 25 avril dernier, au Cabaret-Théâtre du Vieux Saint-Jean, qu'a eu lieu cette soirée anniversaire

En secret

Vous savez maintenant que Pierre Paré est assureur, chanteur et bénévole, mais vous ne saviez sans doute pas qu'il est aussi du genre cachottier! C'est effectivement dans le plus grand secret qu'il a pris la décision de profiter



Pierre Paré est fier de l'album qu'il a lancé en avril dernier pour relever un défi personnel. Il en a déjà écoulé près de 600 exemplaires dans la région.

de cette soirée spéciale pour lancer un premier album.

Il sélectionne des chansons, pratique en cachette dans son auto et procède à l'enregistrement de l'album au studio Nicko, en présence de son professeur de chant, Steeve Michaud, un ténor très respecté dans le milieu. Puis, un soir, il convie son épouse à un souper d'amoureux à l'Auberge de La

Mère Poule, à Bolton Centre, et lui dévoile ce grand secret, tout en lui apprenant que la première pièce de l'album (Ce monde, de Richard Anthony) lui est dédiée. La principale intéressée n'en revient pas.

Puis, c'est au tour de Jean-Paul Normandin de recevoir une copie du disque en exclusivité. Une chanson lui est également dédiée (Quand on a que l'amour, de Jac-

ques Brel). L'homme est touché. Quatre jours avant le lancement du disque, Pierre Paré se présente au Gala de la personnalité de l'année de la Chambre de commerce du Haut-Richelieu avec sa petite famille. Et comme les astres semblent s'être alignés pour lui, son entreprise remporte le titre de Lauréat de l'année dans la catégorie Services professionnels et services financiers. «Il faut célébrer ça», lui disent ses trois enfants, dont deux travaillent avec lui chez Paré assurances et services financiers.

«Je leur ai dit qu'on s'en allait à la maison parce que j'avais quelque chose d'important à leur annoncer. Avant de leur remettre une copie de l'album, je leur ai dit que j'avais été au bout de mes rêves et que tout est possible dans la vie lorsqu'on veut y mettre les efforts nécessaires. Ils n'en revenaient pas et tous mes enfants étaient bien contents pour moi. Mes proches ont aussi été très surpris», confesse Pierre Paré.

Satisfaction

Depuis sa sortie, cette album s'est écoulé à tout près de 600 exemplaires dans la région. Une réédition sera bientôt en chantier. Et comme vous pouvez vous en douter, les profits sont versés au Regroupement des personnes handicapées.

Sur ce disque, outre Jacques Brel et Richard Anthony, on retrouve entre autres des chansons de André Barrière, Charles Aznavour, Michel Sardou, Raymond Lévesque, Chris De Burg et Gilbert Bécaud. Ce sont des artistes qu'il affectionne pour leur sincérité et leurs messages d'amour. Et si vous voulez le savoir, il chante fort bien, Pierre Paré. C'en est même surprenant.

«J'ai fait ce disque par défi et pour me faire plaisir. Tant mieux s'il y a des gens qui aiment ça. Si jamais un jour j'en fais un autre, c'est certain qu'on va y retrouver une ou deux compositions. On verra», conclut cet assureur qui est aussi très impliqué dans le milieu des affaires.

Si jamais ça vous tente d'acheter cet album, vous pouvez le faire en composant l'un ou l'autre des numéros de téléphone suivants: (450) 347-7273 ou (450) 347-6041. ●

buffet chinois **LE CANTON**

Festival de pattes de crabes

Tous les vendredis, samedis et dimanches en soirée seulement

Spécial âge d'or Buffet du lundi et du mardi soir 10% de rabais

Pour un temps limité. Pour un temps limité. Livraison gratuite

359-7090

Carrefour Richelieu

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

Le Café-Théâtre de Chambly présente

2 pour 1

El Dorado Snack Bar

Une comédie de : Marie-Thérèse Quinton

Sur présentation de cette annonce, obtenez gratuitement une deuxième entrée lors de l'une ou l'autre des représentations les vendredis et samedis du 8 septembre au 21 octobre 2006 à 20 h.

C'est un rendez-vous au 2447, avenue Bourgogne. Vous devez téléphoner au préalable pour réserver. (450) 447-2953.

Go **CHIEFS** Go

Reservez vos billets de saison à la billetterie du Collège Imbelle-Stronach le mercredi de 17 à 20h.

International de montgolfières

Ben Lee aime parler d'espoir et d'inspiration

Valérie **LEGAULT**
valerie.legault@canadafrancais.com

Sa chanson «Catch my disease» était sur toutes les lèvres cet été. Ben Lee, cet auteur-compositeur-interprète australien de 28 ans, en a fait la chanson phare de son cinquième album solo, *Awake Is The New Sleep*. Ses fans québécois commencent à peine à le connaître, mais ses premières incursions dans le monde musical ont été remarquées depuis belle lurette par Sonic Youth et Beastie Boys, deux icônes du rock et du rap.

Adeptes de Qigong, une médecine traditionnelle chinoise, et de spiritualité indienne, Ben Lee roule sa bosse depuis un an avec son dernier album. Il avait déjà mis les pieds au Canada à six ou sept reprises au cours des dernières années, mais c'était la première fois qu'il sillonnait le Canada d'un océan à l'autre cet été pour présenter son spectacle.

«Je viens de terminer ma tournée américaine et je lance ma tournée canadienne aujourd'hui», précise-t-il, le soir de sa prestation à l'International de montgolfière de Saint-Jean-sur-Richelieu.

Celle-ci s'est terminée en fin de semaine dernière au festival Osheaga, dans le parc Jean-Dra-

peau, à Montréal. C'est là qu'il a renoué d'ailleurs avec Sonic Youth et Mike D, des Beastie Boys, ses mentors de toujours qui ont participé au festival de musique émergente avec lui.

Il faut dire qu'en 1993, à l'époque où ils ont remarqué le talent de Ben Lee, celui-ci n'était âgé que de 15 ans. Son groupe, Noise Addict, faisait plutôt dans la musique punk rock. Voilà tout un changement de cap qui s'est opéré depuis!

Bonne décision

«J'avais 19 ans quand mon groupe d'est dissout. Je n'étais plus sûr de vouloir continuer ma carrière en musique. C'est un très gros engagement et j'avais jusque-là fait de la musique mon passe-temps seulement. Aujourd'hui, je suis très satisfait d'avoir pris la décision de continuer!», dit Ben Lee.

Lorsque l'animatrice France Beaudoin, de Radio-Canada, l'a reçu sur son plateau de télévision, la veille de son spectacle à Saint-Jean-sur-Richelieu, elle a dit de lui que ses pièces auraient pu être écrites par quelqu'un de deux fois son âge tellement elles sont d'une maturité déconcertante. Le principal intéressé en est-il étonné?

«Les jeunes dans la vingtaine aiment exprimer leur colère et leur angoisse. Moi, j'aime parler

d'espoir et d'inspiration. Je n'ai pas peur de l'obscurité, mais je trouve qu'on la voit trop souvent partout», résume-t-il.

En Inde

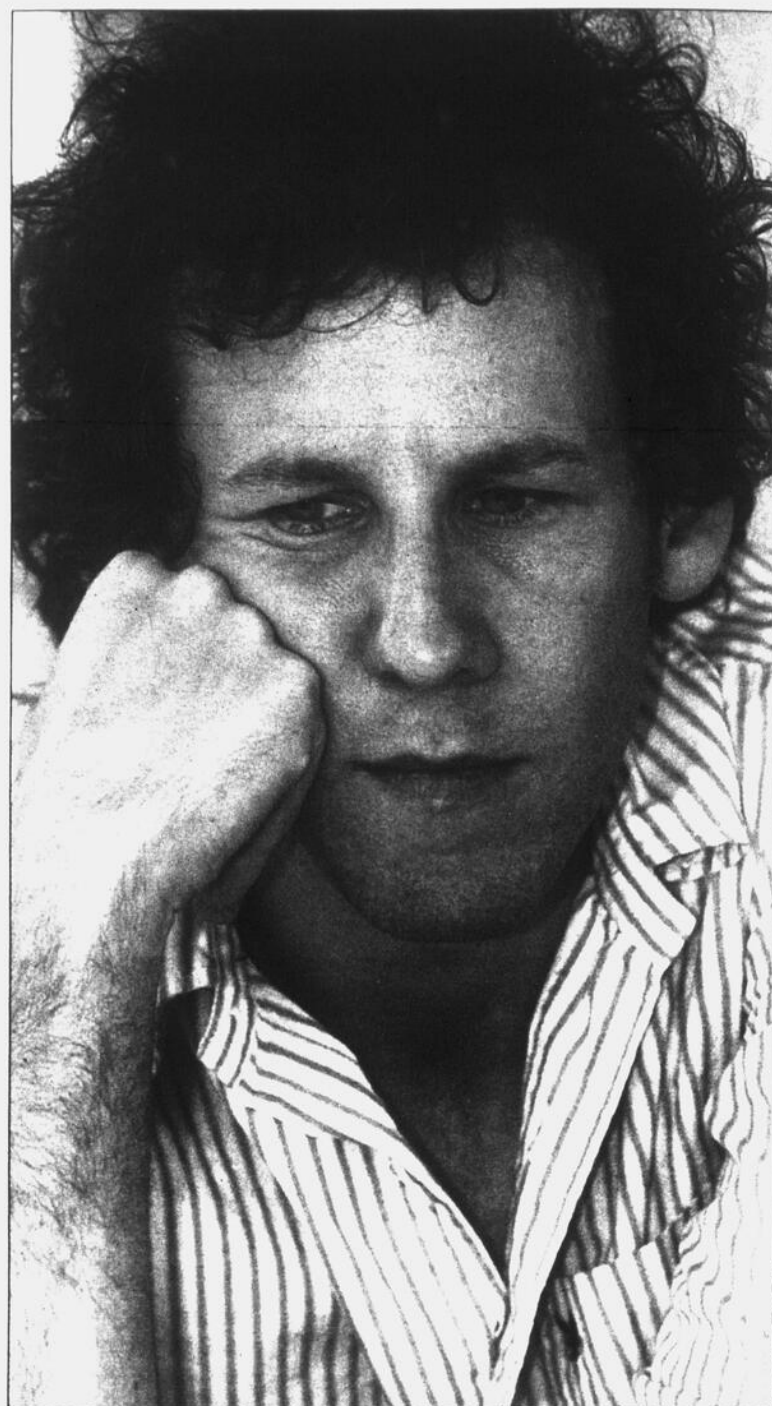
Dès qu'il en ressent le besoin, Ben Lee s'envole pour le sud de l'Inde pour renouer avec sa spiritualité. Du coup, il recentre ses priorités et prend le temps de faire le point sur sa carrière.

«J'ai toujours voulu être une pop star, mais ce but n'a aucune raison d'être si c'est seulement pour le succès et pour l'argent», avoue le jeune Australien. Ben Lee veut plutôt comprendre les êtres humains pour que ses chansons mettent un baume sur leurs âmes douloureuses.

Pas une césarienne!


Parlant de chansons, ce sont elles qui le guident dans l'élaboration de ses albums. Comme il se plaît à le dire, il aime leur donner une naissance naturelle, pas une césarienne! «Autrement dit, ce n'est pas moi qui décide quand elles vont sortir.

Je ne peux m'en sauver, elles arrivent comme elles viennent!», ne nous confier Ben Lee à l'occasion de cette entrevue réalisée derrière la grande scène de l'International de montgolfières de Saint-Jean-sur-Richelieu, le 15 août dernier. ●



Ben Lee n'aime pas forcer les choses et laisse ses chansons naître quand elles sont prêtes.

COURS DE THÉÂTRE




AUTOMNE 2006
(Début des cours le 11 septembre)

Pour les enfants de 3 et plus

Lieu des cours :
St-Jean-sur-Richelieu,
Napierville et St-Rémi

Certains de nos élèves ont participé au tournage des productions suivantes :

Télévision : Virginie • René Lévesque
Lance et compte
Cinéma : La vie secrète des gens heureux
Publicité : IGA • Hydro-Québec • Canal Vie



Agence Artistique
Brigitte Rivet

INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS
450.245.7475

En ligne : www.musiquenapierville.com
Cliquez sur « cours offerts » et « théâtre »



TAI CHI

KARATE

Michel Tremblay



Cours pour débutants

Tai Chi :

- Lundi et mercredi après-midi de 13 h 30 à 15 h
- Mardi et jeudi soir de 18 h à 19 h 30

Rencontre d'information :
samedi 9 septembre à 13 h 30

Début des cours :
Le lundi 11 septembre 2006

Réservez !

Karaté :

- Mercredi et vendredi soir de 19 h à 20 h

Inscription en tout temps !

210-C, rue Saint-Jacques (coin Mercier) (450) 347-6618



MOTEL D'IBERVILLE

vous présente

SOIRÉE TROPICALE

• Salsa • Merengue • Bachata
• Cha Cha Cha

LE SAMEDI 9 SEPTEMBRE
à 21 h 30

Avec la participation de l'orchestre :

Cuba tropicale

Aussi, spectacle baladi
En collaboration avec

Salsasol

PRODUCTIONS

Entrée: 10\$

Ouvert tous les vendredis à partir du 14 septembre

Pedro: (514) 977-2262
Zachary: (450) 349-8077

354 Adrien-Fontaine (Secteur Iberville)

La Nouvelle-France dans le sang

Valérie **SIMARD**
valerie.simard@canadafrancais.com

Ronald Toupin est un passionné de la Nouvelle-France. Après avoir déniché meubles, marmites et vaisselle de l'époque, il a transformé une partie du sous-sol de sa maison en auberge! L'inauguration a eu lieu en avril dernier, en présence de curés, coureurs des bois, paysans et Amérindiens.

Invités à retourner plus de 250 ans en arrière, en 1748, la vingtaine de convives ont passé la soirée à l'Auberge La Rochelle, un sympathique «établissement» dissimulé dans le sous-sol de la demeure de Ronald Toupin, dans le secteur Iberville. «L'Auberge La Rochelle a réellement existé en Nouvelle-France avant la Conquête, souligne M. Toupin. À l'époque, il y avait une auberge par 90 habitants. C'est beaucoup plus qu'aujourd'hui!»

Les convives, amis et famille de Ronald Toupin, ont d'abord dû s'inscrire au recensement, une opération courante du temps de la colonie. Le grand soir arrivé, ils ont revêtu des habits de l'époque (trois ont choisi la soutane du curé!). «Tout le menu a été élaboré selon ce qui se mangeait à l'époque, explique Ronald Toupin. Nous avons servi du pot-au-feu, puis comme dessert, un mélange de crème, de pain et de sucre du pays, qui est en fait du sucre d'érable.»

L'idée d'organiser une telle soirée lui est venue après qu'il eut participé à une activité semblable à Saint-Bonaventure, près de Drummondville. Une fois l'aménagement de son auberge terminé, le maraîcher de profession a eu envie d'organiser un événement semblable.



Une vingtaine d'invités se sont réunis dans le sous-sol de Ronald Toupin en avril dernier pour vivre un repas à la façon Nouvelle-France.

L'Auberge La Rochelle occupe la moitié du sous-sol de la maison de Ronald Toupin. Il a mis près de cinq ans à installer les poutres, les murs et le plancher de bois ainsi qu'à dénicher une table rustique, des marmites, de la vaisselle en étain et des ustensiles. «J'ai fait le tour des marchés aux puces et j'ai fait venir quelques pièces des États-Unis.» Pour aménager la

pièce, il s'est inspiré d'un livre sur les anciennes maisons du Québec.

La passion de Ronald Toupin pour la Nouvelle-France remonte à une dizaine d'années. Des recherches généalogiques qu'il a faites avec son frère lui ont appris que son ancêtre était un soldat du régiment Carignan-Salières, un

Toupin dit Lapierre. Il a donc entamé des recherches historiques et est devenu membre de la Milice de Chambly. Il l'est resté pendant deux ans. «Les membres se réunissent tous les dimanches, en costume d'époque, raconte-t-il. Ils reconstituent des batailles et apprennent par exemple à allumer

un feu selon les techniques de l'époque.» M. Toupin est aussi membre de la Société d'histoire du Haut-Richelieu.

«L'aubergiste» indique qu'il pourrait bien accueillir de nouveaux convives en 2008, afin de souligner le 400^e anniversaire de Québec. ●



**STUDIO DE DANSE
DU HAUT-RICHELIEU ENR.**



**Cours de
danse sociale**

**Cours privé et semi privé
pour couple ou gens seuls**



Micheline Trinque
Professeure diplômée
Membre de la C.P.D.D.S.Q.

Inscriptions en
tout temps
(450) 542-5238

Récipiendaire du méritas
Pierre E. Morin 2005

640, rue Dorchester, Saint-Jean-sur-Richelieu

Depuis 1981

Studio de Danse Clément Boucher Enr.

Centre-ville de Saint-Jean-sur-Richelieu



Membre de l'Association des
Animateurs de Santé-Danse

Professeur diplômé de la Corporation
en danse sociale du Québec



**CENTRE-VILLE DE SAINT-JEAN
84, RUE SAINT-PAUL**

**COURS DE DANSE SOCIALE
Session automne 2006**

- Cours privés • Semi-privés • Mini-groupes
- Prix réduits pour étudiants et âge d'or
- Soirée de pratique, soirée dansante les samedis soirs
- Cours de groupe pour tous les niveaux
- Salle climatisée
- Groupes disponibles pour niveaux avancés

DÉBUTANTS 1^{er} niveau

- Dimanche 10 septembre à 20 h
- Vendredi 15 septembre à 20 h

DANSE DE LIGNE
Niveau débutant

- Mardi 12 septembre à 13 h
- Jeudi 14 septembre à 19 h

Île-Sainte-Thérèse

- Vendredi 15 septembre à 13 h

Renseignements : (514) 949-9330 studiodedanseclémentboucher@hotmail.com

AU THÉÂTRE DE GRAND-PRÉ

Le Théâtre de Grand-Pré, un produit du terroir méconnu



Virginie L'ÉCUYER

On en a déjà entendu parlé. On sait vaguement de quoi il s'agit. On connaît un ami ou un ami d'un ami qui s'y produit à l'occasion. Pourtant, avec ses quatre productions par année, ses soirées, sa petite salle de spectacle chaleureuse et intime, ses cours aux jeunes et aux adultes, le Théâtre de Grand-Pré (TGP) est un acteur bien vivant de la scène culturelle locale... et ce depuis plus de trente ans. À chaque mois, «Les chroniques du Théâtre de Grand-Pré» vous dévoileront un aspect de cet organisme trop souvent méconnu mais faisant néanmoins partie de notre terroir culturel.

C'est en 1974 que le Théâtre de Grand-Pré débute ses activités avec la pièce Les Belles-Soeurs dans une mise en scène de Gilles Gemme. À cette époque, le texte de Michel Tremblay n'a que six ans et s'impose autant pour le renouveau de la littérature dramatique québécoise qu'il incarne que pour la réalité implacable qu'il est parmi les premiers à refléter. De façon plus générale, 1974, c'est moins de dix ans après l'Expo 67 et deux ans avant la tenue des Jeux Olympiques de Montréal. La culture québécoise est alors en ébullition et c'est dans ce contexte que le TGP voit le jour.

Depuis, le TGP a permis aux artistes locaux amateurs de théâtre de s'exprimer, laissant la scène autant aux auteurs, aux metteurs en scène qu'aux interprètes. Sa mission: «Faire du théâtre pour s'amuser en amusant les autres dans un esprit d'équipe. Faire sérieusement les choses sans se prendre au sérieux.» Une fonction de divertissement donc, pour les artistes comme pour le public, et un souci de qualité dans les spectacles offerts.

En 1994, le TGP entre dans les locaux qu'il habite encore aujourd'hui, au 484 chemin de Grand-Pré, dans le secteur L'Acadie.

Mission

Le TGP d'aujourd'hui honore sa mission principale. Chaque année, il offre au public quatre pièces dirigées par des metteurs en scène d'expérience et interprétées par ses membres. Chaque production garantit son propre univers et son lot de surprises. De la comédie au drame, d'après des textes d'auteurs québécois ou étrangers, chacun y trouve son compte. En plus de ces quatre productions, le théâtre présente ponctuellement les Soirées du TGP où la petite scène accueille des artistes de disciplines autres.

De plus, le TGP est très actif dans le domaine de la formation théâtrale. Cours aux adultes et cours aux enfants donnés par des



Un comité artistique et un conseil d'administration voient au bon fonctionnement du Théâtre de Grand-Pré. Sur la photo, debout, on reconnaîtra Réal Chaput, Éric Gaudreau, Louise D'Amours et Patrick Ménard; assis: Fany Charbonneau et Pierrette Cloutier.

professeurs qualifiés permettent à tous ceux qui en ont envie de s'initier aux arts dramatiques. Avis aux intéressés: surveillez le Loisirs Actions pour les horaires des cours. Enfin, depuis 1996, le TGP dispense les cours de théâtre du programme Sports-Arts-Études, de la Commission scolaire des Hautes-Rivières.

La structure administrative

Depuis un an, le théâtre possède une nouvelle structure administrative avec la création d'un comité artistique qui a le mandat d'établir une programmation équilibrée d'après les projets proposés et de la soumettre au conseil d'administration. Ce comité se compose de la présidente du conseil d'administration, Pierrette Cloutier, du directeur artistique, Éric Gaudreau et du directeur technique, Patrick Ménard. Au conseil d'administration, Mme Cloutier est secondée par Réal Chaput, vice-président, François Lafrenière, secrétaire-trésorier ainsi que par Louise D'Amours et Fany Charbonneau, administratrices.

Qui sont les membres du TGP qui se produisent sur ses planches? D'abord et avant tout, des amoureux du théâtre, des amateurs au sens propre du terme. François Lafrenière insiste

d'ailleurs sur cet aspect de l'organisme. Ce sont des mordus qui consacrent plusieurs heures par semaine à leur passion dans le but de présenter un bon spectacle. Ce sont des artistes qui ne vivent pas de leur art mais qui ne s'empêchent pas d'en faire pour autant. Le TGP est leur lieu d'expression.

Si on veut mettre un peu de statistiques sur tout ça, Patrick Ménard mentionne qu'en moyenne, les membres ont entre 35 et 40 ans, ne sont pas des professionnels du milieu et habitent généralement la région. Bien sûr, comme s'empresse d'ajouter Louise D'Amours, le TGP accueille parmi ses membres des personnes de tous âges et de toutes professions. D'ailleurs, depuis 1998, une vague de nouveaux comédiens dans la vingtaine est venue gonfler les rangs de l'organisme.

Offrez-vous un siège

Chaque année, le Théâtre de Grand-Pré relève le même pari envers son public: le divertir, le surprendre, lui faire découvrir des talents insoupçonnés, le faire voyager par l'entremise de ses artistes. Le TGP, c'est aussi un moyen peu dispendieux de passer une bonne soirée au théâtre (12\$ le billet et 35\$ pour un abonnement aux quatre productions) sans avoir à se déplacer à Mont-

réal. C'est enfin se laisser prendre par la complicité contagieuse des artistes qui sont disponibles pour répondre aux questions du public après chaque représentation. Osez et offrez-vous siège au Théâtre de Grand-Pré!

Surveillez la prochaine chronique Au Théâtre de Grand-Pré pour connaître la programmation 2006-2007.

Pour une réservation, contactez Louise D'Amours au (450) 357-1908. ●

École de DANSE

Nicole
Balour-Pépin

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



SESSION AUTOMNE

Début des cours : 10 septembre 2006

Danse sociale Latine et moderne

Cours pour débutants
1re session
en couple
Le dimanche à 14 h
Le dimanche à 20 h
Le lundi à 20h30

Pour tous Danse de Ligne active

Cours pour débutants
1re session
Le lundi à 18 h 30
Le vendredi à 19 h 30

Danse latino

Salsa, meringue cubain, bachata

Cours pour débutants
Le dimanche à 15 h

Latino Country Populaire Rock Disco Sociale

La danse de ligne active est une forme de conditionnement physique agréable.

NOUVEAU

Cours spécial
pour ados
danse latine et latino
vendredi 20 h 30

Aussi
COURS PLUS
AVANCÉS ET
COURS PRIVÉS
SOIRÉE DANSANTE

Téléphonez pour vous inscrire : 347-6643

COURS DE DANSE SOCIALE

pour débutants

MERCREDI 13 SEPTEMBRE À 19 H

et

DIMANCHE 16 SEPTEMBRE À 20 H

ÉGLISE SACRÉ-COEUR

287, 12e Avenue, Iberville
(coin 12e Avenue et Riendeau)



JASMINE ST-PIERRE
Plus de 15 années
d'expérience

Inscriptions par téléphone en tout temps ou sur place
348-0065

ARTS EXPRESS

Le Choeur Do-Ré-Mi recrute

Gilles LÉVESQUE
gilles.levésque@canadafrancais.com

Le Choeur Do-Ré-Mi recrute présentement de nouveaux chanteurs. L'invitation s'adresse à ceux qui ont une bonne oreille et une voix juste. Une audition obligatoire sera faite par la directrice musicale de cet ensemble, Catherine Girard. Une cinquantaine de membres composent le Choeur Do-Ré-Mi dont les pratiques vont débiter le 11 septembre prochain. Pour de plus amples informations, on rejoint Marie-Marthe Desjardins, au numéro (450) 347-5745. Il est à noter que le Choeur Do-Ré-Mi donnera un spectacle au Festival des frontières, à Saint-André, le 7 octobre prochain.

Exposition à Chambly

La bibliothèque municipale de Chambly présente, du 7 septembre au 2 octobre, l'exposition de l'artiste Carole Gagnon, pastelliste. Installée en Montérégie depuis une dizaine d'années, Carole Gagnon est originaire du Bas-St-Laurent. Elle oeuvre depuis près de vingt ans dans diverses sphères du monde des arts visuels. Le pastel semble s'animer sous les doigts de cette artiste. Plus encore, quand elle se laisse guider par ses sources premières (et préférées) d'inspiration: les animaux. Des fonds aux couleurs foncées permettent à l'artiste de mettre en valeur la lumière et l'intensité de la couleur contenue dans ce médium, convenant parfaitement au style épuré que Carole Gagnon exploite dans son travail. En effet, ici, pas de surcharge décorative: le sujet est la vedette. La présente exposi-

tion se veut donc un amalgame des divers thèmes exploités, une présentation variée des différents coups de coeur de l'illustratrice. La population est invitée à venir rencontrer cette artiste dans le cadre d'un café-rencontre qui aura lieu le dimanche 10 septembre, à 11 heures, à la bibliothèque.

Autre disque pour Boulerice

Nicolas Boulerice (vielle à roue, piano, chant) et Olivier Demers (violin, mandoline, guitare, pieds) ont procédé, hier, à Montréal, au lancement d'un album intitulé «Un peu d'ici un peu d'ça». Depuis la parution de leur premier CD en 2001, les deux compères (également membres fondateurs du groupe Le vent du nord) ont développé leur carrière aux États-Unis ainsi que dans les pays du Nord de l'Europe où leur réputation n'est plus à faire. En signant un second opus, le duo souligne dix années d'amitié, de plaisirs et d'expérimentations en binôme vielle à roue-violon. Proposant un répertoire de compositions originales, d'airs et de chansons trad, «Un peu d'ici un peu d'ça» permet aux deux interprètes sensibles et compositeurs prolifiques d'approfondir leur exploration de belle manière en compagnie cette fois de certains chanteurs et musiciens qui ont influencé leur musique: Michel Bordeleau, Yann Falquet, Denis Fréchette, Pascal Gemme, Pascal Graham, Yann-Fanch Kemener, André Marchand, Jean-Claude Mirandette, Geneviève Nadeau, Daniel Roy et Peter Senn. À chaque plage du disque, le duo devient trio et révèle avec beaucoup de maturité une musique acoustique, sensible et bourdonnante d'originalité. ●



Voxapella à la recherche de voix

L'ensemble vocal Voxapella est à la recherche de choristes pour combler trois places vacantes. Le répertoire de l'ensemble se compose de gospel, de rock et de musique du monde. Les répétitions ont lieu les mercredis en soirée et un dimanche par mois. Des auditions auront lieu au cours du week-end du 9 et 10 septembre. Il suffit de téléphoner à Daniel Hébert, au (450) 542-5422. ●

Les Soirées Arto-Jazz se poursuivent avec Liza Melfi

Gilles LÉVESQUE
gilles.levésque@canadafrancais.com

Les Soirées Arto-Jazz se poursuivent jeudi, à 20 heures, avec Liza Melfi, une jeune chanteuse à la voix suave qui connaît présentement un essor florissant dans le domaine de la musique pop-jazz-soul.

Le travail, sa passion et sa personnalité lui ont permis de participer à des concours et à quelques événements s'adressant à la relève, ce qui lui a entre autres permis de terminer en première place au Gala Révélation. Elle se produit sur les scènes montréalaises et internationales, dont la France, les États-Unis et Hong Kong.

Liza Melfi sera accompagnée par

les membres du House band formé pour la présentation de ces soirées de jazz chez Arto. Il s'agit de Pierre-Armand Tremblay, pianiste et directeur musical, André Lahaie, contrebassiste et Claude Gauthier, batteur.

Il n'en coûte que 5\$ pour assister aux Soirées Arto-Jazz. Il est aussi possible de se procurer une passe, au coût de 20\$, pour voir six spectacles de son choix au cours de la saison.

On peut se procurer ces passes chez Arto, chez Giraldo (Halles Saint-Jean), de même qu'auprès de Annie Ducharme, en composant le numéro (514) 793-4902. Il est à noter que cette salle est située au 2, rue Saint-Georges, près de la Place du quai. ●



CINÉMA

LE CAPITOL

du 8 septembre au 14 septembre

Info-Film:
358-3030

290 rue Richelieu
à St-Jean-sur-Richelieu
www.cineplex.com

Films et horaires sujets à changements



LE PACTE



«CRINQUÉ»



BAD COP



L'ILLUSIONNISTE



HOLLYWOOD



l'avis secret des gens heureux



SALSA - MERENGUE

pour débutants
DIMANCHE
17 septembre à 19 h

8 cours/50\$

JASMINE ST-PIERRE
Plus de 15 années d'expérience
450-348-0065

ÉGLISE SACRÉ-COEUR
287, 12^e Avenue, Iberville
(coin 12^e avenue et Riendeau)



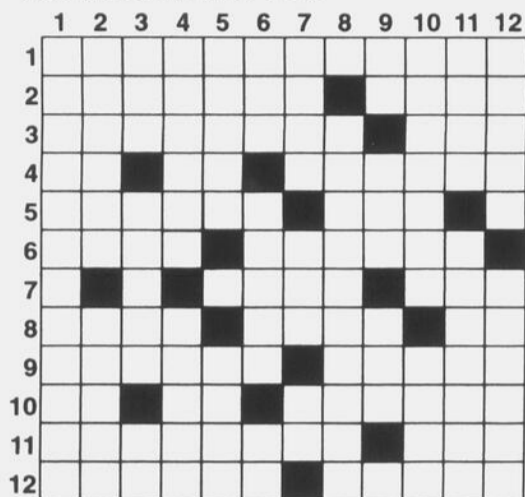
411107-9614-m

INSCRIPTIONS par téléphone en tout temps ou sur place

NOS JEUX

MOTS-CROISÉS

Problème No 719



HORIZONTAL

- 1- Assez.
- 2- Éminent, chevronné. - Aussi.
- 3- Marmonnas des injures. - Planche de bois.
- 4- Personnel. - C'est-à-dire. - Profitables.
- 5- Grande pièce cylindrique de fromage (pl.). - Bière anglaise.
- 6- Parle d'une voix geignarde. - Transmettre un message par câble.
- 7- Gageure. - Possessif.
- 8- Général français (1758-1812). - Oiseau échassier. - Adverbe.
- 9- Propre au miel. - Qui a les couleurs de l'arc-en-ciel.
- 10- Préposition. - Possède. - Éctmes.
- 11- Élimine. - Possédent.

- 12- Fais répéter trois fois de suite. - Petit sentier.

VERTICAL

- 1- Réunion de différentes parcelles en un seul tenant.
- 2- Provenue. - Embrasser.
- 3- Unité monétaire de la Moldavie. - Crie dans la nuit. - Possède.
- 4- Roche sédimentaire meuble. - Grands cerfs.
- 5- Allongée, amaigrie par la fatigue. - Mariages.
- 6- Après la communion. - Poisson des eaux tropicales. - Id es.
- 7- Bébé de la vache. - Perroquet. - Préposition.
- 8- Caractère d'une personne stable (pl.).
- 9- Gamme. - Rivière de France. - Époque.
- 10- Exposées pour la vente, en parlant de marchandises. - Rivière de France.
- 11- Meurt par noyade (se). - Est affecté par quelque chose.
- 12- Passasse sous silence. - Repos après le repas du midi.

Solution du dernier problème



SUDOKU

RÈGLES DU JEU :

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

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

PROBLÈME NO 24

6		3				5		
7			9		4			2
				2			7	
5					2		8	
3	9	4			8	2		7
8			4				5	
2	3			8				
			8	5				9
			9		3	8	1	

RÉPONSE DU NO 23

1	8	7	2	5	9	6	4	3
6	5	3	4	8	7	2	9	1
9	2	4	6	1	3	7	5	8
2	9	6	8	3	1	4	7	5
8	3	5	7	4	2	1	6	9
7	4	1	9	6	5	3	8	2
3	7	9	5	2	4	8	1	6
5	6	2	1	7	8	9	3	4
4	1	8	3	9	6	5	2	7

8 LETTRES CACHÉES

MOT-MYSTÈRE

UN PRENOM POUR UN GARÇON

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

- | | | | | | | |
|-----------|-------------|-----------|----------|---------|---------|-----------|
| A | Christopher | F | Ivan | Luc | Pierre | S |
| Alain | Clément | Francis | J | M | R | Samuel |
| Albert | D | François | Jacques | Mario | Raphaël | Sébastien |
| Alexandre | Dan | Fred | James | Martial | Simon | Steve |
| André | Daniel | Frédéric | Jean | Martin | Régis | Sylvain |
| Auguste | Danny | G | Jérémie | Mathieu | Réjean | T |
| B | David | Gérald | Jim | Max | Rémi | Tommy |
| Baptiste | Denis | Gilles | Joe | Michel | Rénaud | V |
| Benoit | Dominic | Guillaume | Jonathan | Mick | Renald | Vincent |
| Bernard | E | H | Jules | Nicolas | René | Y |
| Bertrand | Eddie | Henri | Justin | Noël | Richard | Yvan |
| Bruno | Emile | I | K | Normand | Robert | W |
| C | Emmanuel | Ian | Karl | P | Robin | Will |
| Carl | Eric | Iannick | L | Patrick | Roch | William |
| Carol | Etienne | Louis | Paul | Paul | Roland | |

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

SOLUTION DE CE MOT CACHÉ: STEPHANE

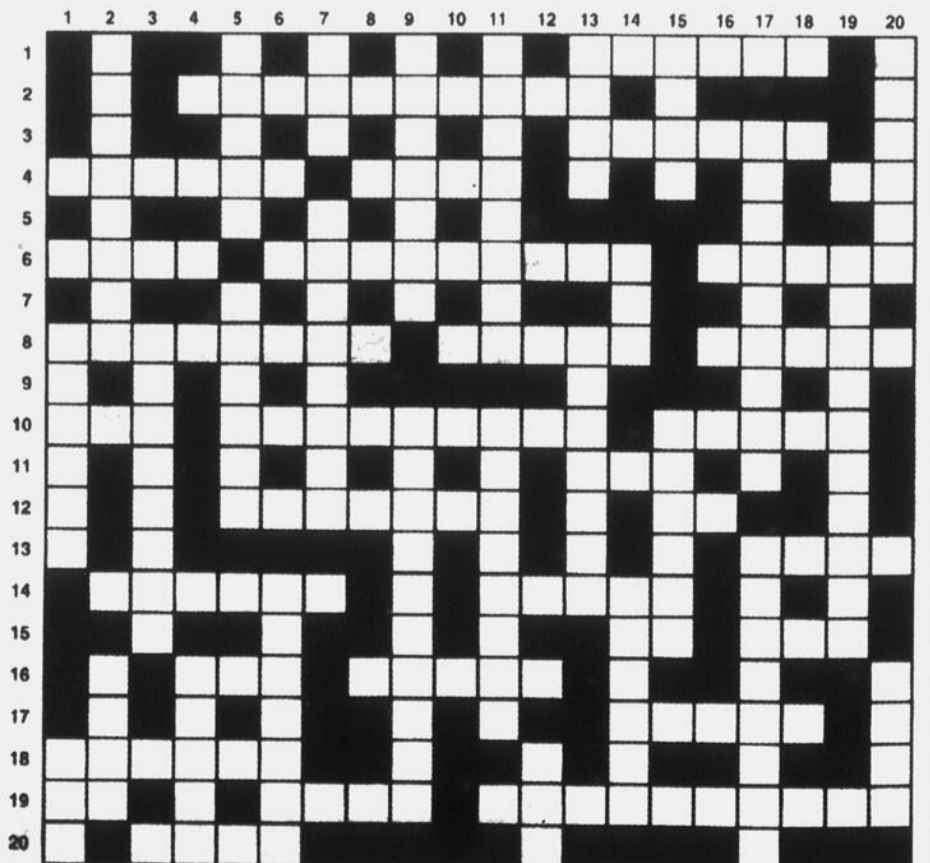
6 LETTRES CACHÉES

LES ENTRECROISÉS

UN CHÂTEAU FORT

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 | peu | site | 6 | 7 | tourelle |
| et | vue | | armure | archers | |
| le | | 5 | aspect | baliste | 9 |
| lu | 4 | bâtir | bélier | entoure | châtelain |
| or | arme | créer | donjon | pinacle | colimaçon |
| 3 | cage | élevé | féodal | 8 | oubliette |
| âge | fort | lance | flèche | arbalète | |
| fer | gens | pique | fronde | bouclier | 10 |
| lac | gros | place | gardes | cavalier | contrefort |
| lot | lier | reine | merlon | châtelet | meurtrière |
| nés | murs | temps | refuge | créneaux | passerelle |
| par | rôle | tours | voûtes | galeries | troubadour |



SOLUTION DE LES ENTRECROISÉS: DONJON

Au Musée

Cent ans d'histoire de la Singer

Gilles LÉVESQUE
gilles.levésque@canadafrancais.com

C'est jeudi dernier, en présence de nombreux invités, qu'avait lieu l'inauguration de l'exposition automnale du Musée du Haut-Richelieu qui retrace les 100 ans d'histoire de la Singer, l'une des plus importantes industries de notre région.

Réalisée par le Musée et plusieurs collaborateurs, cette exposition qui se poursuivra jusqu'au 22 octobre relate en effet les grandes années d'activité de cette entreprise qui a joué un rôle capital dans l'économie de la région.

On y traite de l'histoire de la machine à coudre, des installations de la compagnie, de la vie à l'usine, de la grève et de la fermeture de cette usine qui a envoyé plusieurs centaines de travailleurs au chômage.



(Photo Jacques Paul)

L'exposition sur la Singer se poursuit jusqu'au 22 octobre.

Il va sans dire que Robert Châteauneuf était présent à la cérémonie d'ouverture. Non seulement cet homme y a-t-il travaillé durant de nombreuses années, mais il a aussi mené une longue lutte pour obtenir réparation au nom de tous les employés qui ont vu leur fonds de pension fondre comme beurre au soleil.

Situé au 182, rue Jacques-Cartier Nord, le Musée du Haut-Richelieu a pour mission de contribuer à la diffusion de l'histoire régionale et à la promotion de la céramique québécoise ancienne et contemporaine. Vous y trouverez deux salles d'expositions permanentes, une salle pour les expositions temporaires et une boutique.

Tous renseignements concernant les coûts d'admission et les heures d'ouverture peuvent être obtenus à l'adresse suivante: www.museeduhaut-riche-lieu.com



(Photo Jacques Paul)

Dans l'ordre habituel sur la photo, on reconnaît Guy Prud'homme, Georges Mercier, Robert Châteauneuf, Francis Carbray, Georges H. Blais et Jacques Pichette.

Groupe Berger présente

La Grande Première!

Venez célébrer l'inauguration officielle
du nouveau Théâtre des Deux Rives
le 19 septembre prochain!

Un spectacle unique.
Une soirée glamour.
Une scène à découvrir.

200 \$^{+tx} par personne
Cocktail et traiteur inclus



Billets en vente au

(450) 358-3949 ou 1 888 443-3949

412073-6c15-x

Journée des grands- parents

10 septembre 2006



Vers des relations intergénérationnelles plus harmonieuses

C'est une relation magique et combien enrichissante que l'on célèbre en ce 10 septembre. On parle bien sûr du fil d'amour invisible, mais puissant, qui unit petits-enfants et grands-parents. Malheureusement, la complicité et la tendresse naturelles présentes entre ces deux générations sont parfois assombries par des difficultés relationnelles au sein même de la famille. On n'a qu'à penser à la classique caricature de la belle-mère trop envahissante pour se rappeler à quel point il n'est pas si facile pour chaque génération de trouver sa place, d'affirmer ses besoins et de respecter les différences de l'autre tout en profitant de ce qu'elle a à apporter. Les parents ont souvent bien des raisons de se plaindre de l'attitude des aînés et vice versa. Profitons donc de la Journée des grands-parents pour se donner des outils qui peuvent aider à tisser des relations harmonieuses au sein de la famille, permettant ainsi à chacun d'y jouer pleinement

son rôle.

- Partagez vos attentes respectives avant la naissance de l'enfant pour trouver des terrains d'entente.
- N'exigez pas que l'autre agisse comme vous. Parents et grands-parents ont des rôles différents et complémentaires. Le choix des grands principes éducatifs revient par contre aux parents.
- Évitez de dénigrer les interventions de l'autre ou de mener des combats ouverts devant les enfants. Reparez des sources de conflits en privé plutôt.
- Si possible, ne rompez jamais la relation. Espacez plutôt les visites ou optez pour le téléphone et le courrier pour maintenir la relation petits-enfants/grands-parents.
- En cas de problème, n'attendez pas que la situation s'envenime pour amorcer une discussion.

La relation avec les grands-parents est précieuse pour toute la famille. Sachez en prendre soin!

Proxim
Votre destination bien-être



Daniel Lussier,
pharmacien

- Homéopathie
- Livraison gratuite
- Récupération des médicaments périmés

450.347.2347

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



RÉSIDENCE du BASSIN DE CHAMBLY POUR AÎNÉS



- Douche à jets sur pied
- Salle de traitement des pieds/mains
- Bain tourbillon/massage • Toilette privée

Un service de qualité offert dans le respect, l'amour et l'amitié.

600, rue Salaberry, Chambly 447-6484

Proxim
Votre destination bien-être

Martine Clouâtre
pharmacienne



450-359-1202

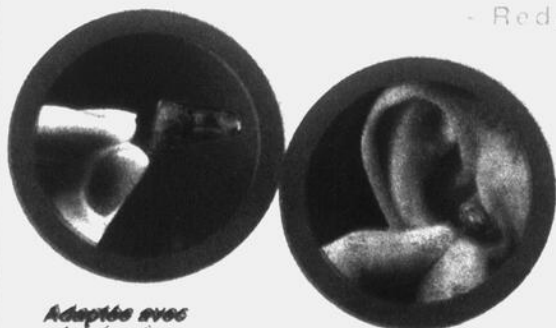
145, boul. Saint-Joseph
Saint-Jean-sur-Richelieu

41203-640-xcc

Vous **ENTENDEZ** mais ne comprenez pas toujours !
Nouvelle technologie 100% numérique

- Réduction des bruits de fond - Maximisation de la parole

Une prothèse auditive SANS FRAIS ET SANS LIMITE D'ÂGE selon les règles de la RAMQ.



*Adaptés avec
précision à vos
besoins!*

Le modèle utilisé n'est pas couvert par le RAMQ.

Laflamme & Associés
Audioprothésistes
(450) 349-1260

900, boul. du Séminaire Nord, bureau 140
(Près de l'Hôpital du Haut-Richelieu)
Saint-Jean-sur-Richelieu

www.laflammeetassocies.com

412174-6c15-r



Journée des grands-parents

10 septembre 2006

Bébé est né... conflit à l'horizon!

Officiellement reconnue en 1978 aux États-Unis, la Journée des grands-parents est aujourd'hui célébrée chaque dimanche suivant la fête du Travail. Mais pourquoi une journée est-elle dédiée aux grands-parents? Tout simplement parce que ces personnes font partie intégrante de nos vies et méritent au moins une fois par année toute notre attention. En effet, les relations avec les grands-parents sont bien présentes dans de nombreuses familles. Selon Santé Canada, au-delà d'un tiers des Canadiens de 15 ans et plus voient leurs grands-parents une fois par mois ou plus. De plus, 13 % des Canadiens communiquent chaque semaine par téléphone ou par lettre avec leurs grands-parents, alors que 22 % le font chaque mois.

Si les relations sont généralement harmonieuses avec les grands-parents, il arrive que des conflits surviennent lors de la naissance d'un en-

fant. Si beaucoup de nouveaux parents sont soulagés d'avoir un papi ou une mamie pour les soutenir dans cette aventure, plusieurs autres se sentent carrément envahis et ne savent plus comment réagir devant l'intrusion de leurs parents dans leur intimité. À l'occasion de la Journée des grands-parents, pourquoi ne pas en profiter pour mettre les choses au clair?

Les grands-parents sont d'une importance capitale dans la vie d'un enfant, mais les parents sont les seuls responsables de son éducation. Il existe donc une règle d'or pour que toute relation entre parents, grands-parents et petits-enfants demeure riche, intéressante et exempte de conflits. Elle se définit par de l'écoute, de l'assistance et un apprentissage à parfois tenir sa langue, et ce, même si l'envie de conseiller, d'éduquer et de diriger les parents titille le palais.

Au méchoui d'autrefois
traiteur

Nouveau



(Affilié au C.L.S.C.)

- Buffet froids et chauds pour toutes occasions
- Mets cuisinés personnalisés

241-B, rue Champlain
Saint-Jean-sur-Richelieu

450-346-8887

Ghislaine Robert,
chef
Serge Robert,
propriétaire

Plats préparés
pour personnes
âgées



Résidence Iberville



- Résidence pour personnes âgées autonomes
- Chambres et appartements
- Personnel disponible 24 heures sur 24
- Infirmière auxiliaire
- Nourriture maison
- Animation
- Système d'appels d'urgence
- Ascenseurs
- Plusieurs autres services

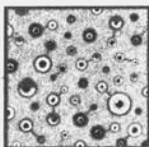
Pour le confort
comme chez-soi!



GAGNANTE DU 1^{er} PRIX «SERVICE» AU GALA DE L'EXCELLENCE
1994 DE LA CHAMBRE DE COMMERCE DU HAUT-RICHELIEU

Venez déguster
nos recettes maison
395, 5^e Avenue, Iberville
346-5878

Foyer progressif sur mesure



MILLE YEUX MILLE RONDES
VARILUX®



Varilux® Ipseo®

LE SEUL VERRE PROGRESSIF INDIVIDUALISÉ

CONÇU D'APRÈS LA MESURE DE VOTRE EMPREINTE VISUELLE
RÉALISÉ TOTALEMENT SUR MESURE
GARANTIE DE SATISFACTION À 100%



M. Paul Lavoie, optométriste M. Annette Lavoie, optométriste M. Louise Rivest, optométriste M. Richard Rivest, optométriste M. Chantal Rivest, optométriste

GRANGER BERNIER
OPTIMÉTRISTES



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

348-0021

Ouvert de 9 h à 21 h
du lundi au vendredi

Résidence Monseigneur Forget



M. Bruno Faurie

Au cœur du centre-ville

- Accès à la Cathédrale
- Animation
- Ascenseurs
- Salle de bain privée
- Système d'intercom
- Buanderie • Entretien ménager
- Visites médicales
- Menu varié

450-358-2090

222, rue Jacques Cartier Nord
Saint-Jean-sur-Richelieu



Bibliothèque de Saint-Luc

Suzanne Moller présente ses Femmes de tendresse

Suzanne Moller présentera ses Femmes de tendresse, une exposition solo, à la bibliothèque de Saint-Luc, du 6 septembre au 1^{er} octobre prochain.

Cette qui est née à Montréal mais qui réside en Montérégie peint depuis plus de 25 ans. Elle a d'ailleurs participé à plusieurs expositions ainsi qu'à de nombreux symposiums.

Sa technique: la gestuelle, c'est-à-dire laisser la main décider du geste, ne pas censurer, ne pas bloquer ce que sa mémoire a enregistré. Ses médiums utilisés sont l'acrylique et l'encre. Ses toiles ont un élément commun: des personnages qui ont tous une connotation africaine. Ces derniers représentent par leur côté mystique, un intérêt, grâce auquel Suzanne Moller crée une oeuvre qui nous parle.

Médiums

Au cours de sa formation, elle a exploré plusieurs médiums dont l'huile, l'aquarelle, l'acrylique ainsi que la sculpture. En 1986, elle s'intègre aux peintres de l'atelier Libre Défi. Elle participe à des ateliers de



Suzanne Moller peint depuis déjà plus de 25 ans. Elle vous attend à son exposition qui se tiendra du 6 septembre au 1^{er} octobre.

modèles vivants. Elle suit aussi une formation en art à l'UQAM et à l'université Bishop. En 2004, elle se joint à la galerie Farfelu de Sutton ainsi qu'à la Galerie Mine de Rien de Boucherville L'exposition Femmes

de Tendresse est organisée par art[o] en collaboration avec la bibliothèque de Saint-Luc (347 boulevard St-Luc). Un café-rencontre aura lieu dimanche le 10 septembre,

de 14 à 16 heures. Le public est invité à rencontrer l'artiste.

Pour toute information, veuillez composer le (450) 346-9036. ●

Denis Mac-Farlane expose

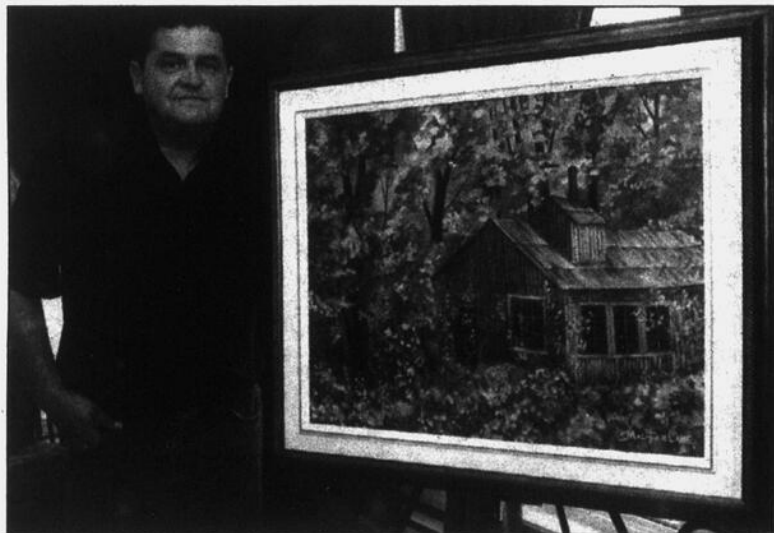
Gilles LÉVESQUE
gilles.levésque@canadafrancais.com

Denis Mac-Farlane exposera ses oeuvres à la galerie d'art Le Châtelet, du 1^{er} au 17 septembre inclusivement, sur le thème À ciel ouvert.

Ce résidant de Saint-Jean-sur-Richelieu travaille dans le domaine des arts depuis de nombreuses années. Il utilise plusieurs médiums, dont l'huile, l'aquarelle, le fusain, le pastel, l'acrylique et l'encre de Chine. On dit de lui qu'il passe de l'un à l'autre avec une dextérité remarquable.

Ses oeuvres témoignent de sa polyvalence et d'un souci d'un rendement impeccable. M. Mac-Farlane a déjà pris part à des expositions de la Fondation de l'hôpital Pierre-Boucher et de la Fondation de l'hôpital du Haut-Richelieu. Il réalise aussi des dessins publicitaires pour divers revues et journaux.

Informations



Denis Mac-Farlane pose devant l'une des toiles que l'on peut voir à la galerie d'art Le Châtelet.

La galerie d'art Le Châtelet est située au 780, rue Saint-Jacques, à Saint-Jean-sur-Richelieu. Elle est ouverte les vendredis et samedis, de 13 à 17 heures, de même que le dimanche, de 10 à 17 heures. Il est à noter que le vernissage aura lieu le 16 septembre, de 13 à 17 heures. Pour de plus amples informations, on compose le (450) 346-4920. ●

Les Productions Dragon Bondissant accueillent la conteuse Layla Darwiche

Gilles LÉVESQUE
gilles.levésque@canadafrancais.com

C'est une conteuse d'origine libanaise, Layla Darwiche, qui va inaugurer la nouvelle saison des Productions du Dragon Bondissant, le 12 septembre prochain, à 19h30, dans une salle située au complexe du cinéma Capitol, à Saint-Jean-sur-Richelieu.

Maryse Choinière, porte-parole de Dragon Bondissant, précise que cette soirée donnera le ton à une série de soirées contées qui auront lieu une fois par mois, le mardi. Suivront Jean-Marc Chatel le 10 octobre, Anne-Marie Aubin le 14 no-

vembre, Éveline Ménard et Isabelle Saint-Pierre le 12 décembre. Une contribution volontaire de 8\$ sera alors suggérée pour couvrir les frais de ces spectacles.

Cela dit, Layda Darwiche est venue tout doucement au conte après une expérience professionnelle dans le tourisme. Passionnée par l'Orient proche et lointain, ses langues, ses mythes, elle souhaite raconter à son rythme et partager avec un public les histoires qui l'ont émue.

Nourrie à la source du conte traditionnel oriental par sa grand-mère et par son père, Layda Darwiche commence à raconter dans la ré-

gion d'Avignon avec le groupe amateur «Les Patrons». Elle est alors influencée par Hassane Kouyaté, Elisa De Maury et Jean-Christophe Guiguet.

En 2004, elle présente un spectacle en duo avec Jihad Darwiche (Fleurs de grenadier) puis raconte l'année suivante «Petite lentille et autres histoires douces et cruelles» à Sumène, Vassière et dans les bibliothèques. Son dernier spectacle est une création à partir de la tradition palestinienne.

Pour de plus amples informations sur ces mardis contés, on rejoint Maryse Choinière, au numéro (514) 755-5111. ●

NOUVEAUX NUMÉROS !

Peter MacLEOD & invites

encore 35 billets disponibles!

514-790-1245
1-800-361-4595
ADMISSION.COM

PREVENTE 21,95\$ +tx

ADMISSION

Louis-Jose Houde Patrick Groulx Michel Barrette

reporte billets 9 sept honorés

11 novembre 9 septembre 24 février
supp. 13 janvier 18 novembre

COMPLEXE BEETHOVEN
35 rue St-Jacques, St-Jean-Sur-Richelieu
informations : 514 575-2034
www.mikebross.com

MUSIQUE

Dylan: il ne faudrait tout de même pas charrier!



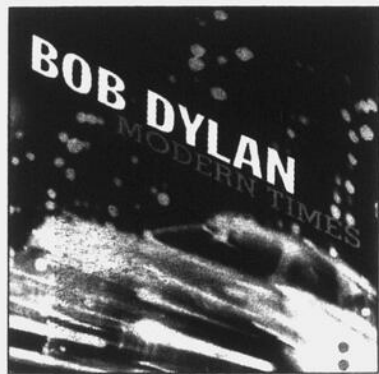
Gilles LÉVESQUE
gilles.levesque@canadafrancais.com

Modern Times

Bob Dylan

Performance: 8 sur 10

C'est à croire que Bob Dylan vient de signer le meilleur album de tous les temps! Un classique comme Sergeant Pepper's des Beatles ou The Joshua Tree de U2. Croyez-le ou non, mais les chroniqueurs de la prestigieuse revue Rolling Stones lui ont accordé cinq étoiles, ce qu'on voit rarement dans l'industrie du disque. La Presse lui en a alloué une de moins, ce qui relève déjà de l'exploit. Bref, c'est le délire.



Reste qu'il ne faudrait tout de même pas charrier, comme le font d'ailleurs remarquer les fans de Bob Dylan sur l'un de ses sites Internet. Oui, il est bon le 44^e album en carrière de cette légende vivante qui vient de célébrer son 65^e anniversaire, mais pas au point de parler d'un chef-d'oeuvre.

Dans une certaine mesure, ce

disque nous fait quelque peu penser à celui que John Lennon avait lancé avant son assassinat. On le sentait revivre après quelques années difficiles. On ressent la même sensation à l'écoute de Modern Times. On a l'impression que Dylan traverse une période heureuse et qu'il est encore loin de cette retraite qui ne saurait toutefois tarder.

Même si sa voix nasillarde n'est plus ce qu'elle était, Dylan profite d'un environnement sonore qui se marie bien à ses observations et à ses critiques sociales. Ça nous vaut du blues, du folk et du country-rock à la Dire Straits. Et plus on écoute ce disque, plus on vient à apprécier ces chansons d'un autre temps que Dylan livre avec émotion et sensibilité. Il en devient même attachant.

Oui, il est bon le dernier Dylan, mais pas au point de susciter cette frénésie que l'on veut sans doute créer en prévision de sa nouvelle tournée mondiale qui s'arrêtera à Montréal.

What's Going On

DIRTY DOZEN
BRASS BAND

Performance: 8 sur 10

Depuis hier, dans les bacs des disquaires, on peut trouver un album dont une partie des profits sera remise aux sinistrés de la Nouvelle-Orléans qui se remettent encore difficilement des effets dévastateurs de l'ouragan Katrina.

Ça se voit clairement sur la pochette de cet album mettant en vedette le Dirty Dozen Brass Band et qui rend hommage à Marvin Gaye par l'entremise de neuf de ses plus grands succès, dont

What's Going On, Flyin' High et Mercy Mercy Me.

Cette formation de la Nouvelle-Orléans a fait appel à quelques artistes invités, dont Chuck D, Ivan Neville et Guru, ce qui nous vaut des interprétations qui ne manqueront pas de vous étonner. Le soul de Marvin Gaye prend des allures de hip hop sur un fond de jazz et de rhythm'n blues.

Par moments, ça brasse fort. On a l'impression d'être dans un petit bar de la Louisiane, tard dans la nuit, en présence d'un ensemble de cuivres qui est en parfaite symbiose avec la chaleur torride et humide des lieux. C'est franchement intéressant à entendre.

Ghost Stories

CHANTAL
KREVIUZUK

Performance: 8 1/2 sur 10

Il n'y a pas que la belle Nelly Furtado qui a pris le risque d'effectuer un brusque virage pour élargir ses horizons. La toute aussi belle Chantal Kreviazuk vient d'en faire autant dans l'espoir, peut-on penser, de conquérir un public plus mature sur le plan musical.

C'est, disons, un peu plus songé qu'avant. Ça nous fait quelque peu penser à ce que font Kate Bush et Tori



Amos, mais d'une façon un peu plus accessible. On parle d'arrangements sophistiqués et d'atmosphères qu'il faut apprendre à apprivoiser d'une écoute à une autre, pendant des semaines.

Comme vous pouvez le constater, ce n'est pas le genre de disque que l'on digère instantanément. Un travail colossal se cache derrière cette production qui témoigne de l'immense talent de cette artiste qui a sans doute bien fait de s'éloigner de cet univers musical qui compte trop de nymphettes à la recherche d'un succès instantané.

À notre avis, c'est de loin le meilleur album de Chantal Kreviazuk. Espérons seulement que ses fans la suivront dans cette démarche qui nous apparaît aussi risquée que celle que vient d'emprunter Nelly Furtado.

Back To Basics

CHRISTINA
AGUILERA

Performance: 6 1/2 sur 10

Back To The Basics. Tel est le titre de ce nouvel album double de Christina Aguilera, dont nous étions sans nouvelles depuis un certain temps. Elle revient donc à la base, nous dit-elle, mais il aurait sans doute mieux valu qu'elle imite Chantal Kreviazuk et Nelly Furtado pour éviter cette odeur de réchauffé qui se dégage des 22 nouvelles chansons qu'elle nous propose. Les fans de Lady Marme-



lade vont sans doute apprécier, puisque pendant près de deux heures, on a l'impression qu'elle nous chante et rechante «Voulez-vous coucher avec moi?». La réponse serait oui... si elle acceptait de nous chanter autre chose!

On ne sait pas si ses fans vont la suivre, mais il nous semble que les meilleurs moments de Christina Aguilera sont déjà derrière elle, peu importe si elle tente de nous séduire en prenant les allures de Marilyn Monroe. Il y a toujours bien une limite!

PAULA DEANDA

Performance: 7 sur 10

On termine ça avec Paula DeAnda, une autre jolie jeune femme qui tente de se faire une place au soleil dans le monde de la pop musique. Pour chanter, elle chante bien. Ses chansons sont entraînant et faites sur mesure pour tourner à la radio. Pas de doute possible: Paula DeAnda a du talent.

Le problème, c'est qu'elle ne parvient pas à se démarquer de toutes les Britney Spears de ce monde. Elle a un peu les couleurs de Madonna à ses débuts, mais elle n'a pas cette audace qui lui permettrait de s'imposer dans cet univers musical saturé.

Peut-être connaîtra-t-elle un succès ou deux, mais on doute fort qu'elle remplira le Centre Bell un jour. Reste qu'elle pourrait peut-être nous étonner si elle acquiert cette maturité qui semble lui manquer. À surveiller. ●



CINÉMA

L'Illusionniste dégage une atmosphère fascinante!



Daniel G. HÉBERT

Au-delà de l'éternel triangle amoureux, au-delà du caractère romantique de l'Autriche du 19^e siècle, «L'Illusionniste» sait créer et entretenir une atmosphère de magie et de mystère. À l'instar du public assistant aux tours d'Eisenheim, le spectateur est tout bonnement captivé.

Il faut dire que l'histoire est bien écrite. Si on conserve cette bienheureuse naïveté qui permet de savourer l'émerveillement devant les gestes du prestidigitateur,

on se laisse facilement surprendre par le développement et la conclusion.

L'ambiance patiente et brumeuse est maintenue avec une froideur bien calculée (parfois un peu trop, dans le cas de Norton...). La musique de Philip Glass («The Hours») est comme toujours envoûtante et y contribue largement.

Les performances sont justes. Celle de Norton est convaincante, mais celle de Giamatti éclipe toutes les autres: l'acteur sait donner vie à ce personnage qui aurait facilement pu s'avérer terne. Les numéros de music-hall sont crédibles, fascinants, que demander



«L'Illusionniste» captive par ses teintes de mystère, à l'image des tours de l'habile magicien...

de plus? Dans l'Autriche du 19^e siècle, l'illusionniste Eisenheim (Edward Norton, «Fight Club», «American History X») gagne en réputation tant ses tours sont habiles et surprenants. Au point qu'il attire l'attention du prince héritier Léopold.

Quand la fiancée de ce dernier, Sophie von Teschen (Jessica Biel, «Blade: Trinity»), se porte volontaire pour le numéro final, Eisenheim reconnaît son amour de jeunesse. Les amants ne tardent pas à se retrouver et à raviver la flamme, nourrissant des projets de fuite.

Orgueilleux et arrogant, le prince les fait surveiller par son homme de confiance, l'inspecteur

Uhl (Paul Giamatti, «Lady in the Water», «Cinderella Man»). Mais celui-ci est déchiré entre son sens du devoir et le profond respect qu'il porte au talentueux magicien.

Suite à une violente dispute avec Leopold, Sophie est retrouvée morte, la gorge tranchée. Les numéros d'Eisenheim se transforment dès lors: il évoque des formes fantomatiques, dont celles de Sophie, ce qui nourrit bien des rumeurs. Préparerait-il son plus grand tour?

En somme, un film habile et intelligent, des teintes mystérieuses et froides, une atmosphère envoûtante. À voir. ●


A BOUSTIFAILLE

Cuisine aux MICRO-ONDES



Michèle **TRAHAN**

On ne le répétera jamais assez... le four à micro-ondes ne sert pas seulement à réchauffer ou à décongeler les aliments ! C'est un appareil qui

peut vous concocter un bon petit repas, sans prétention, en un tournemain !

C'est le début de septembre et la maisonnée doit faire preuve d'organisation : c'est la rentrée scolaire pour certains, le reprise du travail pour d'autres. Le four à micro-ondes devient donc une solution rêvée pour découvrir des nouveautés culinaires, qui se préparent en un rien de temps !

- 250 ml de champignons tranchés (1 tasse)
- 3 échalotes hachées
- 15 ml de beurre (1 c. à table)
- 30 ml de farine (2 c. à table)
- 125 ml de yogourt (1/2 tasse)
- 50 ml d'eau (1/4 tasse)
- 30 ml de vin blanc (2 c. à table)
- 5 ml de bouillon de poulet en poudre (1 c. à thé)
- sel et poivre
- 2 poitrines de poulet, désossé et le peau enlevée

Combiner les champignons, les échalotes et le beurre et couvrir; cuire à haute intensité de 3 à 5 minutes ou jusqu'à tendreté des champignons. Remuer une fois en cours de cuisson. Incorporer la farine, le yogourt, l'eau, le vin et le bouillon de poulet et assaisonner au goût;



bien remuer. Couper les poitrines en deux, déposer dans un plat et arroser de sauce; couvrir d'un papier ciré et cuire à intensité moyenne, de 20 à 24 minutes ou jusqu'à ce que la sauce épaississe et que le poulet ait per-

du sa couleur rosée. Tourner le poulet à mi-cuisson; remuer plusieurs fois en cours de cuisson.

Laisser reposer 3 minutes avant de servir. 2 portions

Soupe au saucisson

- 1 petit oignon haché
- 250 ml de carottes finement tranchées (1 tasse)
- 250 ml de pommes de terre coupées en petits dés (1 tasse)
- 10 ml d'huile (2 c. à thé)
- 1 boîte de tomates en dés (19 oz/540 ml)
- 1 litre de chou finement râpé (4 tasses)
- 375 ml de bouillon de bœuf (1 1/2 tasse)
- 50 ml de persil frais haché (1/4 tasse)
- 2 ml de paprika (1/2 c. à thé)
- pincée de poivre
- 125 g de saucisson au goût (1/4 lb)

Dans une casserole de 3 litres (12 tasses), combiner les 4 premiers ingrédients; remuer et couvrir; cuire à haute intensité pendant 5 minutes en remuant une fois en cours de cuisson.

Incorporer les tomates, le chou, le bouillon de bœuf, le persil, le paprika et le poivre; couvrir et continuer la cuisson à haute intensité encore 10 minutes en remuant une fois en cours de cuisson.

Trancher le saucisson et incorporer à la soupe; couvrir et continuer la cuisson à haute intensité encore 5 minutes ou jusqu'à tendreté des légumes. 4 portions

Flétan et brocoli

- 4 filets de flétan ou autre poisson blanc
- sel et poivre
- 12 bouquets de brocoli

(env. 5 cm/2 po de long ch.)

- 125 ml de crème à fouetter (1/2 tasse)
- 50 ml de fromage Brie (1/4 tasse)
- pincée de poudre d'ail
- 50 ml de bouillon de poulet (1/4 tasse)
- 4 échalotes émincées
- 5 ml de fécule de maïs (1 c. à thé)

Assaisonner le poisson au goût, plier en deux et déposer au centre d'un grand plat, en une seule rangée; disposer les bouquets de brocoli autour du poisson.

Combiner la crème, le fromage, la poudre d'ail, le bouillon, les échalotes et la fécule de maïs et bien remuer; verser sur les ingrédients et couvrir d'une pellicule plastique pour four à micro-ondes.

Cuire à haute intensité pendant 5 minutes, en tournant le poisson une fois en cours de cuisson. 4 portions

Macaroni au fromage

- 500 ml de lait (2 tasses)
- 45 ml de fécule de maïs (3 c. à table)
- 375 ml de fromage râpé au goût (1 1/2 tasse)
- 30 ml de beurre (2 c. à table)
- sel et poivre
- 1,25 litre de pâtes de macaroni cuites (5 tasses)

Combiner le lait et la fécule de maïs dans une grande casserole et chauffer à découvert à haute intensité, pendant 4 minutes; incorporer le fromage et le beurre et assaisonner au goût.

Ajouter les pâtes et bien remuer; continuer la cuisson à découvert à haute intensité pendant 4 minutes; remuer une fois en cours de cuisson. 4 portions

Astuce Maison

SUBITO PRESTO...



Des desserts diablement bons pour petits et grands qui se confectionnent facilement et rapidement : préparez un paquet de poudre pour gelée aux fraises ou aux framboises en réduisant la quantité d'eau froide à 125 ml (1/2 tasse) et versez dans un plat peu profond; réfrigérez jusqu'à ce qu'il soit ferme, environ une heure; préparez ensuite un paquet de pouding instantané à la vanille en réduisant le lait à 375 ml (1 1/2 tasse); réfrigérez jusqu'à fermeté. Déposez dans de grands verres à parfait, en alternance, des couches de gelée et de pouding puis garnissez de gaufrettes de chocolat. Ou encore faites fondre dans un grand bol au four à micro-ondes, à haute intensité, 45 ml (3 c. à table) de beurre; ajoutez un paquet (250 g) de guimauves miniatures et remuez; continuez la cuisson encore 90 secondes à haute intensité, jusqu'à ce que le mélange soit onctueux, en remuant 3 fois en cours de cuisson. Incorporez rapidement 1,25 litre (5 tasses) de céréales du commerce avec fruits séchés; brassez parfaitement le mélange et pressez-le dans un moule carré bien graissé. Laissez refroidir et taillez en bouchées.

Recettes

LECTURE

L'apprentissage

Pour saluer une grande dame,
Madeleine Ouellette-Michalska

Jean-François CRÉPEAU

La fièvre de la rentrée littéraire m'a atteint! Bien que je chroniquerai encore sur des ouvrages parus avant la période estivale, certaines nouveautés me séduisent littéralement. C'est entre autres le cas de *L'apprentissage* (XYZ éditeur, collection «Romanichels», 2006), un roman de Madeleine Ouellette-Michalska.

Je l'ai souvent écrit: l'ensemble de l'oeuvre de cette grande écrivaine me semble la plus remarquable de sa génération. Avec ce nouveau récit, elle nous invite à faire un voyage initiatique comme si nous observions un miroir où se reflète la vie de l'héroïne qu'elle a imaginée et mise à la barre de cette histoire.

Il s'agit, dit-on, d'une oeuvre de fiction. Je le crois, mais je constate aussi que l'auteur a y distillé quelques-uns de ses souvenirs les plus significatifs, notamment ceux tirés de l'album de son enfance et de son adolescence. N'était-ce pas d'ailleurs ainsi que font les grands auteurs?

Nous sommes quelque part dans le Bas-Saint-Laurent, dans les années 1930. Cela pourrait être à Saint-Alexandre de Kamouraska où est née madame Ouellette-Michalska. L'héroïne est une fillette qui

nous apprend des moments choisis de l'existence. De nombreux détails émaillent son histoire, jamais inutilement puisque tous relient le temps, l'espace et les gens, et ils font partie de «l'apprentissage».

On note entre autres sa quête d'une conscience bien personnelle qu'elle nourrit de silences et de l'observation des gestes et des attitudes de son entourage. La relation de la fillette avec ses frères et soeurs est importante, de même que ses rapports avec sa mère et son père sont déterminants.

Les apprentissages significatifs de «la fillette», de «l'adolescente» et, plus tard, de «l'écrivaine» sont faits d'images de la nature et des rêves qu'elles entretiennent. C'est ensuite «l'univers des mots» qui l'habite. Devenue jeune femme, l'héroïne quitte la maison familiale - elle ne gardera de souvenir que de la première demeure qui «contenait tout ce dont rêve la littérature» - et s'installe à Québec pour faire du journalisme, espérant publier ses poésies. C'est aussi dans la Vieille Capitale qu'elle apprendra l'abc du sentiment amoureux, elle dont des cousins avaient été la principale figure masculine et pour qui, adolescente, «son ignorance de l'amour la laissait partagée entre la crainte et la fascination.»

Un nouvel emploi l'amène à Montréal où «son travail au bureau lui plaît, elle aime écrire. Pour le reste, elle mène une vie calme. Les

voyages l'attirent, mais elle veut d'abord compléter ses études.» Bien que «sa vie amoureuse ne ressemble à celle d'aucune héroïne des grands romans déjà lus», elle unira son destin à celui de L., aura deux enfants coup sur coup et devra suspendre temporairement ses projets d'études et d'écriture; elle apprend encore une fois à aménager sa vie pour satisfaire ce besoin impératif de culture et d'écriture. «Écrire la plonge parfois dans cet état de symbiose où disparaît tout éloignement, toute séparation en elle et hors d'elle.»

Comment lire *L'apprentissage* sans se souvenir du parcours littéraire et professionnel de Madeleine Ouellette-Michalska, du moins ce que l'on connaît de sa vie publique? Ce roman semble alors une synthèse imagée de cet itinéraire, une synthèse porteuse de toutes les nuances poétiques utiles à la plus vraisemblable des fictions. Je crois même entendre la romancière conclure que «la vie est un rêve d'enfant qui ne se termine jamais.»

Vous aurez compris mon plaisir de suivre l'un après l'autre les âges de l'héroïne de *L'apprentissage*. Cela m'a permis de comprendre comment s'installe l'imaginaire d'une écrivaine dans son for intérieur, comment elle l'alimente et l'enrichit au jour le jour tout en vaquant à d'autres activités.

La romancière m'a surtout appris d'où vient sa détermination d'être une femme libre.

Guide d'initiation
aux champignons(Broquet, 2006) par
Gayline Duval

L'objectif de cet ouvrage est de démystifier les champignons sauvages et de les présenter de manière à en simplifier l'apprentissage. Cela commence par les notions de base qui s'appliquent à tous les champignons et par les indices qui vous permettront d'identifier les espèces. Cet ouvrage n'est donc pas un traité de mycologie, mais plutôt un abc très bien illustré par les photos et les dessins de l'auteure sans lesquels les descriptions et explications sont incomplètes. J'ai surtout apprécié les distinctions qu'on y fait des variétés toxiques et mortelles, de celles difficiles à identifier comme de celles qu'on reconnaît aisément. Cela sans parler des tableaux synthèses, notamment celui où sont énumérées quelques fausses croyances relatives aux champignons, celui sur les principales caractéristiques de l'empoisonnement phalloïdien et celui sur les principales caractéristiques du syndrome gyromitrien. À lire avant et pendant la cueillette.

Le temps
des tomates(Éditions de l'Homme, 2006)
par Lawrence Davis-Hollander

Vous avez épuisé vos recettes de tomates alors que les maraichers vous proposent de les acheter en grande quantité? Je vous suggère alors cet excellent ouvrage qui fait partie d'une collection de livres dont chacun des titres s'intéresse au fruit ou légume du jour. Le temps des tomates raconte l'origine de cette plante qui appartient à la même famille que les poivrons, les pommes de terre et le tabac, des «plantes du Nouveau Monde qui n'ont pas voyagé en Europe avant la fin du XVIe siècle.» Après avoir expliqué comment cultiver la tomate avec succès, l'auteur propose au-delà de 140 recettes de sauces, salsas et condiments, de soupes, de hors-d'oeuvre, de soupes, de salades, de tartes salées et pizzas, de plats à base de légumes, etc. Retenez le titre et rappelez-vous qu'une tomate fraîche illustre la couverture.

DVD/VIDÉO

Un film surprenant et un film «niaiseux»!



Pascal CLOUTIER

Brick : À la recherche
d'Emily

Y'a de ces films qui sont une surprise au cinéma. Il y a aussi de ces films qui passent inaperçus et qui, quelques mois plus tard, se retrouvent sur les tablettes des clubs vidéo. Une bande-annonce, un ami qui nous en glisse un mot, un coup de tête parce qu'on ne sait plus trop quoi louer... voilà autant de façons d'être surpris par ces films dont on n'a jamais entendu parler.

Réalisé par Rian Johnson, un cinéaste qui, il y a dix ans, a gradué d'une université californienne en cinéma-télévision, *Brick* est un film jeune, rapide et pas fou. Si l'histoire qu'on y raconte peut en déstabiliser plusieurs, il n'en reste pas moins qu'en 110 minutes, l'his-



Brick

toire nous rattrape et nous embarrasse complètement. On est captivé par l'aventure pour le moins étrange de Brendan et racontée un peu dans le désordre. On comprend très bien ce qu'il veut en venir l'artiste derrière cette production.

Joseph Gordon Levitt, dont la feuille de route est plus longue qu'on pourrait l'espérer d'un jeune homme d'à peine 25 ans, interprète le rôle principal de Brendan. Ce dernier cherche son ex-petite amie, Emily (Emilie de Ravin). Il devra frayer dans les bas-fonds du crime, celui qui est organisé autour de l'école secondaire qu'il fréquente, pour la retracer.

D'un tempérament plutôt calme, le jeune homme ne se laisse ja-

mais intimidé et c'est même en faisant affaire avec le dirigeant de toute cette petite mafia, celui qu'on appelle «The Pin», joué par Lukas Haas (Witness \x{0096} 1985), que Brendan réussira à savoir. Il y a aussi cette curieuse fille qui s'appelle Laura et qui semble vouloir aider le détective en herbe sans jamais lui faciliter la vie. Mignonne, l'actrice qui interprète Laura apparaît plusieurs fois par jour dans des publicités télévisées de différents produits pour différentes compagnies. C'est la première fois que je la vois acter réellement. Il doit y avoir un lien ici entre toutes ces formes de publicités qui m'ont d'abord attiré puis gardé intéressé. C'est ce monde publicitaire qui me pousse à vous affirmer à mon tour que *Brick* est un excellent film.

Ça chauffe sur le banc

De temps en temps un bon film niaiseux, ça fait du bien. Il vous sera très difficile de trouver plus idiot que «Ça chauffe sur le banc». Génée de louer une telle œuvre, disons que mon cousin et moi

on a ri de bon coeur sachant que nous étions seuls à savoir qu'on perdait notre temps à écouter une telle nullité. Des gros noms de la niaiserie étaient associés à la chose. Il y a d'abord Rob Schneider, qui n'aurait pas d'ouvrage ne serait-ce de son ami Adam Sandler, le producteur du film. Il y a aussi David Spade qui, ces dernières années, est revenu à la télé dans des séries bien connues. Finalement il y a cet acteur, Jon Heder, qui s'est fait connaître et qui se fait maintenant reconnaître comme l'interprète de Napoléon Dynamite

Trois acteurs bizarres, chacun à sa façon, qui s'unissent dans une histoire ridicule, c'est là un prétexte facile pour tomber dans la grosse farce plate et stupide. Il ne faudrait pas oublier la présence de l'acteur John Lovitz qui, avec ce personnage marginal qu'il s'est créé il y a bien longtemps, ne cesse de nous faire rire et surprendre à sa manière. On s'était ennuyé de lui. On savait ce qu'on louait et on a pas été déçu.

Trois rejets de la société décident

de se donner le droit de jouer au baseball. Jamais choisis, toujours tenus à l'écart, les trois garçons sans réelle aptitude s'engagent dans des matchs sans queue ni tête contre de jeunes joueurs, morts de rire. Ces trois idiots n'ont aucun talent et leurs erreurs sont grossières. Pour être de taille, ils utiliseront toutes les tricheries, tous les trucs illégaux et autres détours douteux.

C'est un film pour enfant et ça n'a rien d'éducatif, je vous aurai prévenus.

Des farces scatologiques, il y en a plus d'une et des situations plus absurdes les unes que les autres, vous en découvrirez tout au long des 80 minutes que dure la production. ●

Ça chauffe sur
le banc



La gamme Saab a repris du poil de la bête au cours des dernières années. À la base de ce renouvellement il y a eu la 9-2X: une Subaru Impreza apprêtée à la sauce Saab. Toutefois, cette dernière n'a pas connu le succès escompté et ne reviendra pas en 2007.



Outre la 9-2X, il y a eu également la 9-7X. Il s'agit d'un VUS d'origine américaine, soit un clone des Chevrolet Trailblazer et GMC Envoy, avec une touche suédoise.

L'avenir de Saab est en jeu



Jean-François GUAY

En 2005, la division suédoise de GM, Saab, avait dû assumer des pertes estimées à environ 300 M\$. Ce déficit, combiné à celui de 200 M\$ en 2004, avait provoqué la colère du multimilliardaire Kirk Kerkorian, qui détient à lui seul 9,9% des actions de GM. À la suite de ces mauvais résultats, ce dernier avait réclamé la fermeture pure et simple du constructeur suédois.

Même si la direction de GM s'interroge sur l'avenir de sa filiale suédoise, celle-ci n'entend pas donner suite aux demandes du riche homme d'affaires d'origine arménienne.

Cette année, les ventes mondiales de Saab, de janvier à juin, ont eu de meilleurs résultats avec une hausse de 11% par rapport à celles de 2005. Au Canada, cette croissance est plus significative avec une augmentation de 29%. Ailleurs, le marché européen a vu les ventes augmenter de 24%.

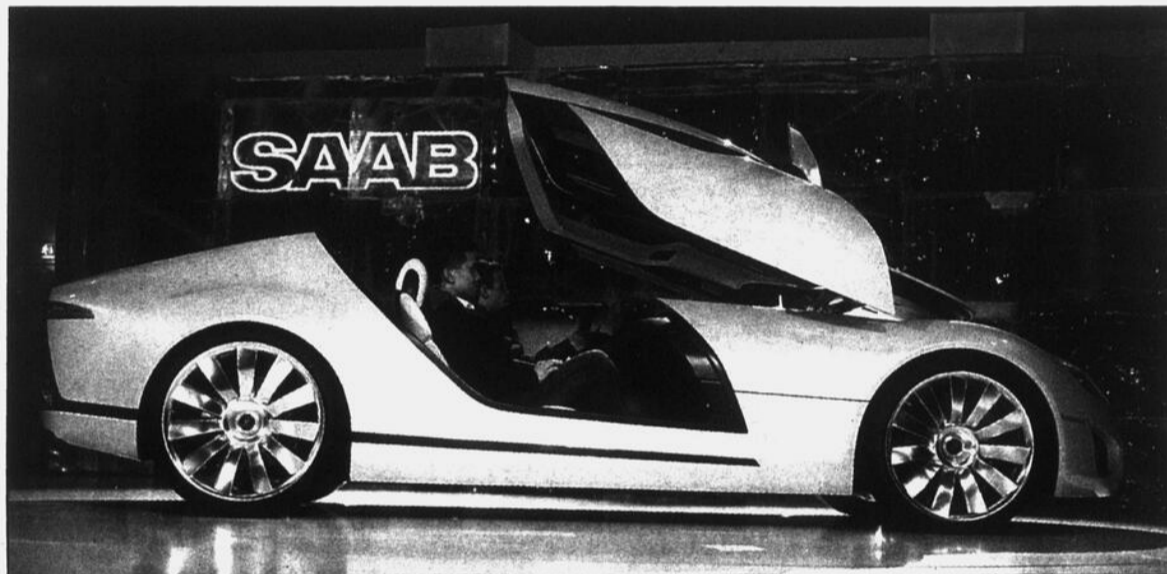
Toutefois, comme il fallait s'y attendre, le principal marché se situe aux États-Unis, suivi de l'Angleterre et du marché local suédois.

Nouveaux modèles

À l'instar de la gamme Saturn de GM, la gamme Saab compte sur l'arrivée de nouveaux modèles pour conquérir de nouveaux marchés. Pour ce faire, GM a abandonné ses possessions japonaises Subaru et Isuzu pour consacrer plus de capitaux à la réussite de Saab.

Autre bonne nouvelle pour Saab, différents sondages indiquent que les jeunes acheteurs nord-américains préfèrent la marque Saab au détriment des véhicules arborant l'écusson de BMW et Mercedes-Benz, qui selon eux, s'adressent à leurs parents.

Le fait que Saab soit préférée aux deux réputées marques allemandes doit faire réfléchir les spécialistes en marketing de BMW et Mercedes-Benz! Somme toute, on peut s'interroger à savoir si BMW et Mercedes ne subiront pas le même sort que les marques Cadillac et Lincoln? ●



Le vaisseau amiral de Saab, la 9-5, a subi récemment une révision complète de sa carrosserie et de son tableau de bord.



La grande séductrice de Saab est sans contredit la version cabriolet de la 9-3.



Fidèle à ses origines aéronautiques, le prototype Aero X de Saab est un coupé sport à deux places qui remet en cause la conception traditionnelle d'une automobile.



La CombiSport est le dernier modèle à rejoindre les rangs de la gamme 9-3. Il s'agit d'une familiale qui concurrence les Audi A4, BMW Série 3, Mercedes-Benz Classe C, Volkswagen Passat et Volvo V50 en format familial.

TRÉSORS DE FAMILLE

Un bureau à cylindre du tournant du siècle



Mario WILSON

Bien que la révolution industrielle de la seconde moitié du vingtième siècle (1850-1900) ait laissé dans son sillon de graves problèmes sociaux, elle nous a laissé de très beaux meubles solides et particulièrement austères.

Les amateurs de vieux meubles aux essences de bois comme le chêne et l'acajou, ces essences de bois très dur qu'il devenait alors plus facile d'utiliser, apprécient une pièce extraordinaire comme ce bureau à cylindre du tournant du siècle. Les «roll top» de cette époque, comme les dizaines de bureaux semblables de la Singer qu'on avait brûlés il y a quarante ans, parce que considérés comme trop encombrants, sont aujourd'hui très prisés.

Reproductions

Plusieurs fabricants de meubles des États-Unis et du Canada offrent aujourd'hui de très belles reproductions, ingénieusement adaptées pour recevoir les ordinateurs personnels. Les pièces plus que centennaires qu'il nous est possible de rencontrer occasionnellement sont des valeurs sûres pour qui veut investir dans une pièce ancienne.

Les panneaux soulevés tout le tour du meuble, les tiroirs qui se verrouillent par un mécanisme spécial lors de la fermeture du couvercle et l'allure générale du bureau, en font une pièce utilitaire par excel-



Ce meuble a maintenant une valeur de 3 000\$

lence. En effet, ce type de meuble agréable à regarder sur tous ses plans, possède une solidité qu'un meuble de pin perd habituellement avec l'âge.

Valeur

Plusieurs modèles étaient offerts par les fabricants et dans les catalogues de grands magasins de l'époque. Tous étaient cependant munis d'une serrure qui permettait à l'employé de tenir bien cachés ses effets

personnels ou le travail fait durant la journée et ce, juste en fermant le couvercle jusqu'au lendemain matin.

Remarquez les petites fentes qui apparaissent sur les deux côtés du meuble; elles servaient à y glisser le courrier tôt le matin, avant l'arrivée des employés. En 1897, un «roll top» de cette dimension se vendait 20,50\$; il vaut désormais près de 3 000\$.

LES JOIES DU PARRAINAGE

Une marraine civique serait pour moi une amie unique

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'une marraine civique

Bonjour à vous tous, je suis Sylvie et très heureuse d'avoir ma chronique. Ce qui me permettra, je le souhaite, d'avoir une marraine civique. Cette personne m'aidera sûrement à briser une certaine monotonie et je pourrai réaliser certaines activités telles que: jouer aux quilles, marcher sur la bande du canal, faire des pique-niques, aller au cinéma, danser et partager un repas au resto. J'aime les chansons d'Andrée Watters, Mario Pelchat et de Star

Académie. De plus, j'aime particulièrement les fêtes de parrainage civique, il y a de la bonne musique et l'atmosphère est chaleureuse. Je suis une personne sociable, calme et qui aime converser. Une marraine civique serait pour moi une amie unique et combien importante dans ma vie!

Capsule de sensibilisation

Pour assurer à la personne ayant une déficience intellectuelle une socialisation de qualité, certaines conditions sont nécessaires. D'une part, il est essentiel de lui offrir les moyens de s'adapter et de s'intégrer véritablement. Il est important de lui fournir toutes les conditions nécessaires afin qu'elle puisse développer au maximum son autonomie en l'aidant à accroître ses compétences et ses habiletés sociales. Il est souhaitable de lui offrir la possibilité d'agir et de communiquer. D'autre part, il est important de sensibiliser la communauté, afin que chaque

personne puisse prendre place. Le parrainage civique est l'un de ces leviers qui permettent à la personne ayant une déficience intellectuelle de réaliser ses buts.

Si vous croyez avoir des affinités avec Sylvie, elle en serait très heureuse et reconnaissante. Donc, si vous désirez vivre une expérience humaine valorisante, où l'implication est de quelques heures par mois, n'hésitez pas à nous contacter au 347-8091. Sylvie est vraiment impatiente de vous rencontrer.



ALCOOL

Le seul but des AA

La cinquième Tradition des Alcooliques anonymes dit que chaque groupe n'a qu'un objectif primordial: transmettre son message à l'alcoolique qui souffre encore.

Certains prédisent que le mouvement des AA pourrait devenir le fer de lance d'un renouveau spirituel dans le monde entier. Nos amis qui s'expriment ainsi sont à la fois généreux et sincères. Mais nous, membres des AA, nous devons nous dire qu'une telle prophétie pourrait bien avoir l'effet d'une boisson enivrante pour la plupart d'entre nous, c'est-à-dire, si nous en venions à croire qu'il s'agit là du véritable

objectif des AA, et si nous commençons à nous comporter en conséquence.

Prudence

Par conséquent, notre association restera prudemment attachée à un seul but: transmettre le message à l'alcoolique qui souffre encore. Sachons résister à l'orgueilleuse présomption de penser que, puisque Dieu nous a permis de réussir dans un domaine, nous sommes destinés à sauver le monde.

Bill W., un fondateur des AA, 1955 Pour contacter le mouvement des Alcooliques Anonymes, on compose le 450)347-6580.

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

HUATULCO
Départ de groupe : 28 janvier
Hôtel 4 étoiles tout inclus
1 semaine: 1 299\$
2 semaines: 1 699\$

CROISIÈRE CARAIBES EXOTIQUES
Départ de groupe : le 19 novembre
autocar de New York, inclus, accompagnée par Mme Hélène Béliveau
St-Thomas, Antigua, Barbade, Grenade, Dominica, Tortola
11 nuits
Cabine intérieure: 1 599\$
Cabine extérieure: 1 629\$

Fantaisies Thaïlandaises
Départ de groupe le 7 janvier avec accompagnateur de l'agence
Programme de 18 jours avec un séjour plage à Phuket
Inclus: hébergement en hôtels de 1^{re} classe, 26 repas, visites guidées en français et frais d'entrée
3 089\$
Prolongez le plaisir avec 2 nuits supplémentaires à Hong Kong pour 230\$/personne

Walt Disney
«Hébergement et passes» Spécial valable jusqu'au 23 décembre
Inclus: hébergement pour 2 personnes sur le site, 2 passes pour Walt Disney
1 semaine: 1 030\$

NOUVEL HORAIRE D'AUTOMNE
• Lundi au mercredi: 9 h à 17 h 30
• Jeudi et vendredi: 9 h à 21 h
• Samedi: 9 h 30 à 16 h

DERNIÈRE MINUTE! CUBA
Départ: 9 septembre
Hôtel 4 étoiles
Tout inclus
1 semaine: 560\$

transport aux aéroports à très bas prix
Permis du Québec
400130-6c15-fcc

ASTROLOGIE

Les prévisions
de la semaine avec
Madame Minou

Semaine du 6 septembre
au 12 septembre 2006

BÉLIER

21 MARS AU 20 AVRIL

Vous avez de grands bonheurs dans le domaine de votre vie privée. Plusieurs choses difficiles du passé n'ont plus d'importance pour vous. Cela est un grand bienfait.

TAUREAU

21 AVRIL AU 20 MAI

Vous êtes capable de mieux savoir agir pour que tout soit formidable. Vous allez vers des situations où tout sera correct. Vous en serez étonné.

GÉMEAUX

21 MAI AU 21 JUIN

Semaine pendant laquelle vos amis ont plusieurs choses à vous dire. Écoutez-les attentivement. Cela est sérieux et il faut que vous le sachiez.

CANCER

22 JUIN AU 23 JUILLET

Semaine qui vous donne de grands espoirs. Vous êtes capable de mieux comprendre tout ce qui est valable pour vous. On tient beaucoup à vous et on vous le démontre.

LION

24 JUILLET AU 23 AOÛT

Vous avez la possibilité de mieux comprendre les choses reliées aux sentiments. Cela vous apporte beaucoup de bonheur. Vous êtes dans une période qui demande une grande subtilité.

VIERGE

24 AOÛT AU 23 SEPTEMBRE

Vous êtes capable de faire les choses avec beaucoup de grandeur morale. Vous accordez beaucoup d'importance à vos études. Vous avez raison d'agir ainsi.

BALANCE

24 SEPTEMBRE AU 22 OCTOBRE

Vous voulez que tout soit extraordinaire. Cela sera possible. Vous en serez étonné. Soyez prêt à vivre de grandes surprises.

SCORPION

23 OCTOBRE AU 22 NOVEMBRE

Vous savez ce qui peut vous aider professionnellement. La planète Jupiter fait que tout ce que vous faites réussit. Vous commencez à comprendre les choses avec une grande autonomie morale.

SAGITTAIRE

23 NOVEMBRE AU 21 DÉCEMBRE

Semaine qui vous donne du bonheur. Vous êtes dans une période qui vous apporte beaucoup au plan humain. Vous savez ce qui compte vraiment pour vous. Allez à l'essentiel.

CAPRICORNE

22 DÉCEMBRE AU 20 JANVIER

Semaine qui vous donne des chances exceptionnelles au plan du travail. Vous avez la possibilité de mieux vous débrouiller. Vous êtes très confiant en vous-même.

VERSEAU

21 JANVIER AU 18 FÉVRIER

Vous pouvez savoir ce qui vous convient. Vous avez la possibilité d'être très actif dans votre vie extérieure. Vous avez des choses peu communes à affronter.

POISSONS

19 FÉVRIER AU 20 MARS

Semaine formidable pour du succès dans vos études. Tout ce que vous apprenez vous sera vraiment utile. Vous êtes de plus en plus fier de ce que vous avez à vivre en aidant les autres.

DANS VOTRE ASSIETTE

Des réponses à vos questions



Sylvie LAROCHE

Puisque les enfants retournent en classe et qu'il n'est jamais trop tard pour apprendre, voici des réponses aux questions qui me sont le plus fréquemment posées dans ma pratique. Vous y trouverez des informations utiles pour les petits et les grands estomacs!

Quel est le meilleur aliment pour la santé: le riz ou la pomme de terre?

On a tendance à comparer ces aliments car ils contiennent tous deux des glucides (sucres). Par contre, chacun a ses particularités. Par exemple, le riz entier contient des fibres solubles efficaces pour réduire le taux de cholestérol sanguin alors que la pomme de terre est particulièrement riche en potassium. Ainsi, on ne peut répondre clairement à cette question, tout comme il est impossible de déterminer si la poire est plus bénéfique que la pêche. Gardez en tête qu'il est important de varier vos choix et vous atteindrez vos objectifs de santé.

Calories

Combien de calories devrait-on manger dans une journée?

Le nombre de calories varie selon les personnes. Les hommes ont de plus grands besoins que les femmes, les grands et les jeunes davantage que les petits ou les plus âgés. Évidemment, le niveau d'activité physique ainsi que le poids influencent les besoins. Finalement, d'autres facteurs entrent en ligne de compte: les régimes antérieurs (plusieurs régimes stricts peuvent réduire le métabolisme et donc le nombre de calories nécessaires quotidiennes), l'état de santé, etc. À titre d'exemple, sachez que les besoins pour maintenir le poids d'un adulte peuvent varier de 1800 à 3200 calories par jour, plus encore dans le cas d'une activité physique intense et moins si on désire perdre du poids.



Les fruits contiennent des sucres naturels en bonne quantité. À titre d'exemple, un fruit de grosseur normale contient autant de sucre qu'une tranche de pain.

ment), l'état de santé, etc. À titre d'exemple, sachez que les besoins pour maintenir le poids d'un adulte peuvent varier de 1800 à 3200 calories par jour, plus encore dans le cas d'une activité physique intense et moins si on désire perdre du poids.

Trois repas

Doit-on absolument manger trois repas par jour?

Évidemment, le nombre de repas dans une journée est lié à notre mode de vie et notre culture. Certains préfèrent en manger moins, d'autres davantage. Par contre, il semble qu'il soit préférable pour le corps de manger de

petites quantités régulières plutôt que d'énormes repas une ou deux fois par jour.

Dans le premier cas, la digestion est facilitée et généralement, le niveau d'énergie s'en trouve amélioré. De plus, le fait de manger peu à la fois mais trois fois par jour aide au maintien du poids. Finalement, bien des personnes ne mangent que deux repas par jour par manque de temps ou encore à cause de «stimulants» tels la cigarette ou la consommation exagérée de cafés. N'oubliez pas que la prise de seulement deux repas permet rarement de bien couvrir les besoins en vitamines et minéraux pour la journée.

Fruits

Puisque les fruits sont bons pour la santé, peut-on en manger à volonté?

Les fruits contiennent des sucres naturels en bonne quantité. Par exemple, un fruit de grosseur normale renferme autant de sucre qu'une tranche de pain. Pour cette raison, on suggère de limiter l'apport en fruits pour éviter un gain de poids. On peut, par ailleurs, manger de plus grandes portions de légumes. Ceux-ci

sont riches en vitamines et minéraux, pratiquement les mêmes que ceux des fruits, ce qui permet de bien combler les besoins quotidiens en éléments nutritifs.

Collations

Autre que les fruits et les légumes, quels sont les collations saines après une longue journée en classe?

Bien qu'il soit vrai que les fruits et les légumes figurent dans la liste des «collations santé», il existe de nombreux autres aliments tout aussi nutritifs et savoureux:

Muffin contenant des fruits servis avec un verre de lait;

Craquelins, bagel ou pain pita de blé entier tartiné de beurre d'arachide ou d'une tranche de fromage. Et pourquoi ne pas garnir le tout avec des quartiers de pommes ou de poires?

Biscuits (Graham, arrowroot, thé social) servis avec du fromage ou du yogourt;

Barres de céréales faibles en gras et en sucre;

Crêpe ou gaufre recouverte de yogourt ou de sauce aux pommes;

Fromage, fromage cottage ou yogourt servi avec des fruits ou des légumes;

Yogourt glacé, lait frappé aux fruits, pouding à base de lait;

Jus de fruits, de légumes ou de tomates;


Compote de pommes;

Mélange montagnard (graines, noix et fruits séchés).

Portions

Pour ce qui est des portions, il est difficile de vous donner des chiffres précis. Tout dépend de votre faim et de votre niveau d'activité. Par exemple, la personne très active devra consommer plusieurs petites collations durant la journée alors qu'une autre, plus sédentaire, devra limiter ses collations. Mais règle générale, plus la collation contient de calories, de sucre ou de gras, moins vous devrez en manger! De plus, quelle que soit la collation choisie, assurez-vous d'avoir faim avant de grignoter.

Bonne semaine et bonne santé! Pour des questions, contactez-moi au (450) 358-2002 ou visitez le site Internet www.harmoniesante.com.



Ambulance, police, pompiers :	911
Sûreté de Québec (urgences) :	310-4141 (4141 cellulaire)
Info-Santé :	(450) 349-3000
CLSC-CHSLD Champagnat de la Vallée des Forts :	(450) 358-2572
Croix-Rouge (urgence sinistres) :	1 877 362-2433
La ligne parents :	(514) 288-5555
Info-dépression :	1 800 268-0999
Tel-Jeunes :	(514) 288-2266
Protection de la jeunesse :	1 800 361-5310
Drogue - aide et référence :	1 800 268-2626
Centre de prévention du suicide du Haut-Richelieu :	(450) 348-6300
Coup d'Élle (femmes victimes de violence) :	(450) 346-1648
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 Algonas pour jeunes compléto :	1-866-933-0411 (450) 245-0411

EN CAS D'URGENCE



Le **Guide 411**
Pour et par les gens d'ici

www.leguide411.com
RECHERCHE D'ENTREPRISES - RECHERCHE DE PERSONNES

L'ÉGLISE D'ICI

Vente de garage à Saint-Blaise

Vente de garage au presbytère de l'église Saint-Blaise au 840, rue Principale, le samedi 9 septembre de 8 heures à 17 heures.

Les chasseurs d'aubaines peuvent se procurer divers objets à très bas prix pour la maison, des jouets, des meubles, du linge, des

livres et nos fameuses pâtisseries maison.

Information: 450-291-5647 ou 5895.

Vous êtes tous les bienvenus à venir participer à cette activité au profit de notre paroisse Saint-Jean-l'Évangéliste. ●

Bénévoles demandés pour quelques heures

Le temps du rappel de la dime est déjà arrivé; c'est le jeudi 14 septembre prochain au Centre de ressourcement spirituel au 80, rue Lajeunesse (coin boul. Gouin près du Cégep).

Comme par les années passées, nous avons besoin de vous pour la mise sous pli des 33 321

lettres. Habituellement, tout est fini à 11h30.

Nous serons là pour vous accueillir dès 8h30, nous embauchons aussi à toute heure de l'avant-midi.

Au plaisir de vous revoir ou de faire votre connaissance.

Fernand Ostiguy, curé ●

Un rappel

Haute spirituelle le 8 septembre: fête de la Nativité de Marie à la chapelle du Centre de ressourcement spirituel Saint-Jean (coin Lajeunesse et boul. Gouin).

À l'occasion de la fête de la nativité de Marie, nous aurons de la grande visite à Saint-Jean, soeur Lorraine Caza, c.n.d., (une fille de Saint-Jean). Elle sera notre personne-ressource pour la halte spirituelle de 10 heures à 10h45, suivie de l'eucharistie à 11 heures.

En célébrant l'anniversaire de naissance de Marie, nous exprimons le respect et l'affection que nous portons à notre propre mère. Marie est pour nous la mère de Jésus toujours vivant et agissant en nous, et, à ce titre, elle est notre mère.

Nous vous attendons nombreux

pour venir fêter avec nous maman Marie. ●

Terre promise

Vous êtes invités à venir célébrer l'Eucharistie qui sera animée par le groupe de jeunes «Terre Promise». On y soulignera le début de l'année scolaire en bénissant les écoliers qui sont particulièrement les bienvenus.

Cet événement aura lieu le dimanche 10 septembre, à la messe de 9h30, dans l'église Saint-Athanas (secteur Iberville). ●

Journée des grands-parents

Le dimanche suivant la fête du Travail a été décrété par l'ONU, la Journée des grands-parents. À cette occasion, nous apportons notre témoignage sur ce titre que nous portons depuis janvier 2003.

Être grands-parents représente pour nous ce lien qui nous unit à des êtres chers par l'affection, la complicité et la tendresse réciproque; cela nous comble de bonheur.

Cette relation est vécue pour nous avec Satya, 3 ans et demi, Xavier, 2 ans et Lucas, 3 mois. À noter que le frère ou la soeur de Satya naîtra bientôt en octobre. Il est évident que notre expérience actuelle est encore toute jeune et nous en somme à l'ABC dans les rôles dévolus à ce titre.

Bien sûr, nous portons un bagage culturel issu des années 60-70; les valeurs qui nous animent nous aident à accueillir nos enfants et nos petits-enfants. Nous, Madeleine et Jacques, nous efforçons de partager toutes nos expériences quand nos grands enfants nous le demandent. Nous faisons attention à ne rien imposer, chacun a droit à ses propres

expériences. Notre grande motivation est basée sur le fait que toute action, tout geste donne la vie. «Donner la vie», voilà l'expression importante à nos yeux; c'est faire tout ce qui peut apporter soutien, aide, encouragement, etc.

Qu'il s'agisse de gardiennage, d'aide manuelle ou financière, de conseils demandés, ces attitudes nous aident à voir nos petits-enfants comme des trésors de vie. Et c'est toujours une joie renouvelée d'être auprès d'eux. Merci à nos enfants de nous permettre ça!

Nous essayons de faire en sorte qu'ils se sentent en sécurité et qu'ils reconnaissent nos limites précises et non négociables. Ils essaient toujours un peu: «Maman veut que je saute dans son lit!»

Gentiment mais fermement: «Ici chez grand-maman et grand-papa, on ne saute pas dans les lits!» Habituellement, deux ou trois rappels suffisent. Ainsi nos petits-enfants apprennent le respect.

On leur montre aussi à parta-

ger sous forme de jeu. Pour les repas, l'attention est de ne pas changer les habitudes de vie que nos enfants inculquent à leurs enfants.

Par exemple, pas de sucreries en soirée, ou encore, le choix de nourriture végétarienne. Nous croyons que, parce que nous sommes là, que nos enfants et petits-enfants sont là, le monde est meilleur.

Pour nous, c'est merveilleux de voir ces petits bouts de chou s'émerveiller, découvrir plein de belles choses, dans les petits détails, comme assister grand-papa au jardinage et préparer des muffins avec grand-maman.

Ils nous aident à nous émerveiller à notre tour. Leur être présent est le plus beau cadeau à leur offrir. Notre merci s'adresse à Dieu qui nous comble de joie pour ce que nous vivons en famille, et la plus noble prière est de confier à Dieu l'avenir de ces petits chéris qui remplissent tant nos rencontres familiales, fructueuses en amour partagé et en affection.

Madeleine et Jacques Guilbault ●



12 000\$ à l'Âge d'or d'Iberville

Profitant du pique-nique annuel du Club de l'âge d'or d'Iberville et de Saint-Athanas, le maire Gilles Dolbec et le conseiller Michel Gauthier ont remis un chèque de 12 000\$ au président du Club, Léo Rousselle, pour l'année 2006. Il se pourrait que ce soit la dernière année que cette aide financière soit versée puisque la Ville cherche à amener les différents organismes à utiliser les mêmes locaux afin de réduire les coûts. L'Âge d'or pourrait bientôt se retrouver à partager le local des Chevaliers de Colomb. ●



Les pommes

Tarte aux pommes cannelle

Cuisson: 30 minutes
Portions: 6

Ingrédients

- pâte brisée
- 6 pommes
- 50 g de sucre roux
- cannelle en poudre
- une noix de beurre

Préparation

Étaler la pâte à tarte, couper les pommes en lamelles, garnir la pâte avec les lamelles de pomme saupoudrer de sucre roux et de cannelle.

Mettre la noix de beurre au milieu de la tarte à cuire à four moyen 30mn.



Cidrerie Léo Boutin



Cueillis ou autocueillette



710, rang de la Montagne
Mont-Saint-Grégoire

(450) 346-3326 <http://www.vergerboutin.com>

710, rang de la Montagne
Mont-Saint-Grégoire

- Dégustation des cidres médaillés
- 6 cidres disponibles
- Repas champêtre
- Crêpes et déjeuner
- Fabricant de sous-produit de la pomme gros et détail

2 adresses

Kiosque au 16, chemin
du Sous-bois
(ancien Verger Monnoir)
(450)358-2370



CUEILLEUR(SE)S
DEMANDE(E)S

Denis Charbonneau
575, rang de la Montagne, Mont-Saint-Grégoire
450 347-0184



- Cueillez... Un wagon vous amène dans le verger
- Resto et boutique champêtres
- Petite ferme : vaches, cochons chinois, daims
- Tartes, pains, carapaces de tortue, beignes aux pommes et autres

Activités familiales
de 11 h à 15 h, les 10, 17, 24 septembre
et 1er octobre 2006

- 11 h Contes pour tous par une conteuse professionnelle
- 11 h 20 Maquillage pour enfants par un personnage costumé
- 13 h Spectacle de magie (magicien de haut calibre)
- 13 h 30 Maquillage pour enfants
- 14 h Contes pour tous
- 14 h 20 Maquillage pour enfants
- 15 h Magicien
- 15 h 30 Maquillage pour enfants
- 16 h Contes pour tous

Entrée : 3\$
Enfants de moins de 2 ans gratuit

1019, route 202, Franklin Centre
www.fermeellispring.com (450) 827-2565



LES VERGERS FRANKLIN
2340, route 202, Franklin Centre
(450) 827-2913
1-866-434-2913

- Jus de pommes naturel
- Produits de l'érable et paniers
- Pains, beignes fourrés, tartes et plus
- Autocueillette tous les jours
- Confitures, tartines et plus
- Café terrasse: soupe maison
- Prunes et poires

Vergers **BLAIR** Orchards



Dans notre kiosque...

- Pommes
- Jus de pommes
- Produits maison : tartes, pains, muffins, etc.
- Soupe maison
- Confitures et gelées
- Beignes aux pommes
- Miel
- Produits d'érable

• Orchestre country
les 10, 16, 17, 23, 24, 30 septembre
et 1^{er} octobre

- Artisanat
- Autocueillette
- Tours en wagon
- Animaux de ferme
- Sentiers
- Chasse aux trésors

1421, Route 202, Franklin Centre
(450) 827-2677
www.vergerblair.com