

WEEK-END

Une 25^e finale locale pour Cégeps en spectacle

VALÉRIE LEGAULT

C'est le 26 novembre prochain, au Cabaret-Théâtre du Vieux-Saint-Jean, qu'aura lieu la finale locale de Cégeps en spectacle. Pour ce 25^e anniversaire, les responsables de l'événement ont confié l'animation de la soirée à Valérie Roy-Lafortune, Olivier Samoisette et Geneviève Dunn (notre photo). Cette finale sera ponctuée de dix numéros mettant en vedette une trentaine d'étudiants de cet établissement. — Page C-2

Tout un départ pour Johnny et le Magic band

MICHEL PHANEUF

C'est à guichets fermés que le groupe «Johnny et le Magic Band» présentera son tout premier spectacle samedi soir prochain, à la Salle La Fiesta. Mais que les personnes qui n'ont pu se procurer des billets se rassurent: le groupe compte offrir une nouvelle représentation en janvier. Sur la photo, on reconnaît Jean Roy, l'instigateur du projet. — Page C-3



Un concert original et très enlevé

MICHEL PHANEUF

Un conteur hors pair, un ensemble musical de haute qualité, une soirée captivante. François Lavallée et l'Union musicale d'Iberville ont offert une brillante performance, samedi à la Cathédrale. Un concert original et enlevé qui a transporté le public sur les ailes ensorcelantes des contes, des légendes et de la musique. — Page C-9



DISQUES

Le plus beau disque d'Alain Caron

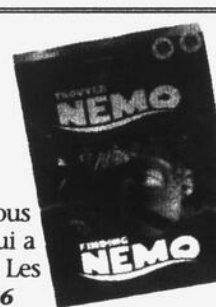
Qu'on se le dise: le meilleur bassiste du Québec vient de signer son meilleur album en carrière. L'ex-compagnon de route de Michel Cusson prouve à son tour qu'il est capable de grandes choses sur le plan de la composition. — Page C-5



VIDÉO

Trouver Nemo: un film à voir!

Si vous aimez les bandes dessinées et les poissons, nous vous recommandons vivement de louer ce film qui a connu un immense succès dans les salles de cinéma. Les enfants vont adorer. Leurs parents aussi! — Page C-6



CINÉMA

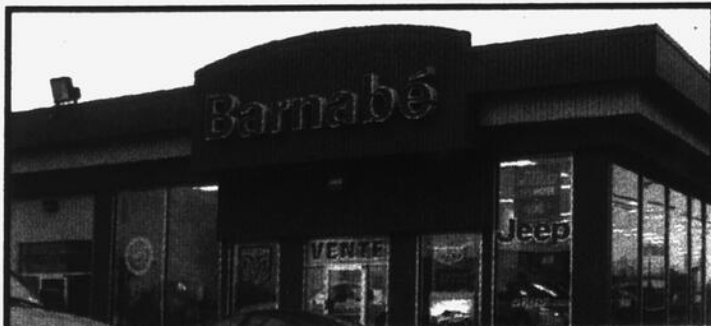
Un autre succès pour Russel Crowe

Dans Maître à bord: de l'autre côté du monde, Russel Crowe offre une performance saisissante et efficace qui vaut à elle seule le déplacement. Peut-être lui décernera-t-on un autre Oscar! — Page C-6



SOMMAIRE

Cinéma	C-6	Lecture	C-7
Horaires Cinéma	C-9	Musique	C-5
Horoscope	C-22	Plaisir du vin	C-19
		Vidéo	C-6



BARNABÉ AUTO INC.



PT Cruiser
2003



0%

à l'achat,
60 mois



Ram 1500 2003

438, rue Saint-Jacques, Napierville • (450) 245-3313 • (514) 877-4949 (Mtl)

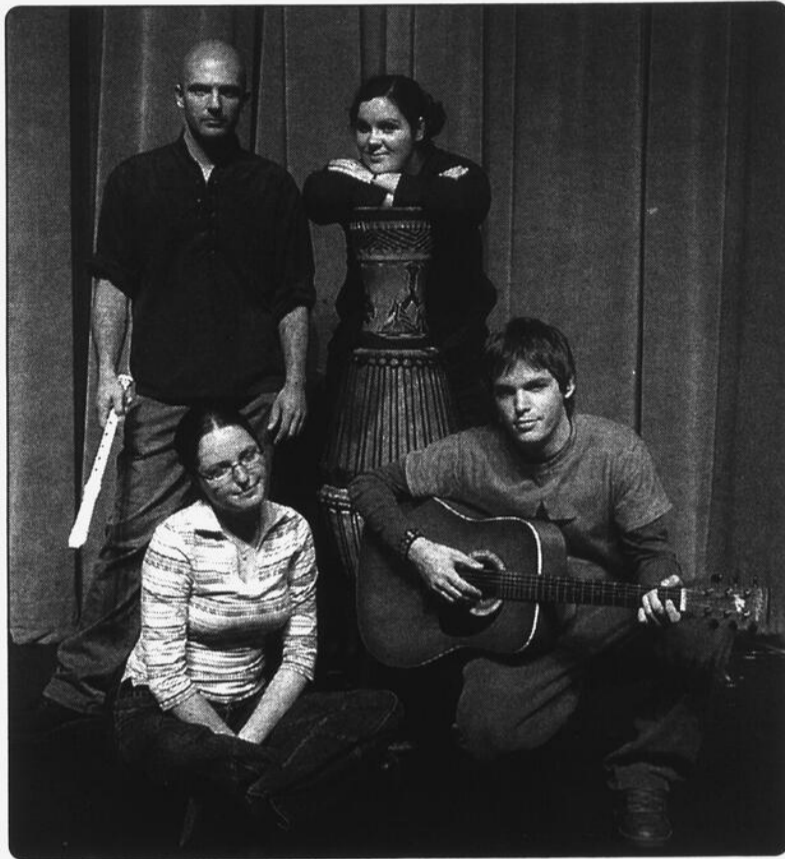
On vous attend à la 25^e finale locale de Cégeps en spectacle

VALÉRIE LEGAULT

La 25^e finale locale de Cégeps en spectacle, qui se tiendra le mercredi 26 novembre prochain au Cabaret-théâtre du Vieux-Saint-Jean, ne devrait ressembler en rien aux cuvées précédentes. Les trois animateurs promettent en effet de nombreuses surprises pendant le spectacle composé de 10 performances d'étudiants du Cégep Saint-Jean-sur-Richelieu.

Les maîtres de cérémonie, Valérie Roy-Lafortune, Olivier Samoisette et Geneviève Dunn, ont concocté plusieurs sketches qui mettront en valeur de jeunes talents locaux. «Disons que nous aurons de belles surprises pour célébrer les 25 ans de l'événement», précise Valérie Roy-Lafortune, tout en refusant d'élaborer sur le sujet. Elle révèle toutefois que l'animation interactive fera du public une partie intégrante du spectacle.

Parmi les aspirants aux finales régionale et nationale du concours, notons la présence de la troupe Verdigo. Les 14 danseurs et chanteurs qui en font partie présenteront pour leur part un numéro inspiré de comédies musicales, comme Chicago. Il s'agit de Cindy Haman, Geneviève Beaudoin, Karyne Hamelin, Marilyne Roy, Marie-Josée Toupin, Audrey D'Amours, Sébastien Trudel, Jonathan Nicolasi, Jean-Sébastien Belisle, Vicky Beaudin, Dominic Choinière Crèvecoeur, Mathilde Ostiguy, Marc-André Ryan et Mathieu Fontaine.



La formation multidisciplinaire Kizos

Le groupe Kizos interprétera quant à lui des compositions originales. Jessica Delorme, Kim Dextrase, David Fortin et Mathieu Gagné font partie de cette formation multidisciplinaire en chant, danse, musique et théâtre.

CHANT À L'HONNEUR

Les autres numéros valoriseront plutôt des prestations individuelles. La catégorie du chant sera la plus populaire, avec Simon Lachance, Marie-Pierre Pothier, Andréanne Forget, Isabelle Boucher, Michael Lestage et Ma-

thieu Paradis. Les répertoires variés de Marie-Chantal Toupin, Luce Dufault, Lara Fabian, Céline Dion et Yannick Saint-Arnaud y seront entre autres interprétés. Seule Nicole Roberge y ira des pièces qu'elle a composées.

On retrouvera aussi sur scène Mélissa Marquette et une interprétation théâtrale qui alliera plusieurs genres tels que le conte et le monologue. Quant au numéro hors-concours, il sera présenté par Messmer l'hypnotiseur pendant l'attente de l'annonce des gagnants.

ANIMATEURS

Les trois animateurs n'en sont pas à leurs premières armes dans le domaine des arts de la scène. Quoique Olivier Samoisette en soit à son premier Cégeps en spectacle, il a déjà participé à des pièces de théâtre. Il s'est joint cet automne au duo de Valérie et Geneviève, qui avaient déjà animé une autre finale locale et travaillent à l'animation du spectacle depuis l'été. Pour avoir vu d'autres éditions du concours, les deux jeunes femmes ont affirmé que cette édition-ci s'annonçait très différente des autres grâce à sa diversité.

Pour la finale locale, trois bourses seront attribuées. Le numéro gagnant sélectionné par le jury remportera 300 \$, une gracieuseté de l'Association générale étudiante. La Librairie coopérative offrira 200 \$ pour le numéro le plus apprécié du public, tandis que Le Canada Français remettra 150 \$ pour la meilleure création artistique.

Les billets pour assister à la finale locale de Cégeps en spectacle seront disponibles en prévente au coût de 8 \$ à la Coopérative du cégep. Quelques billets seront également en vente à l'entrée, le soir de la représentation, au coût de 10 \$.



Mélissa Marquette

ARTS EXPRESS

Le Conseil de la culture sur le web

Le Conseil montérégien de la culture et des communications (CMCC) vient d'ouvrir son nouveau site Internet. Accessible à l'adresse www.culturemonteregie.qc.ca, le site du CMCC offre aux internautes une foule d'informations pertinentes sur la vie culturelle de la Montérégie. En plus de sa section Service aux membres où se retrouve toute une série de nouvelles brèves, le site contient des renseignements sur les formations disponibles via le CMCC, sur les bourses, les appels de dossiers et diverses offres d'emploi. Il propose aussi une section sur le magazine «Culture Montérégie» et son calendrier culturel, une boîte à outils où se retrouvent plusieurs répertoires d'adresses web, une section sur le projet «Mission internationale» ainsi qu'une section sur toutes les autres activités du Conseil montérégien. Le CMCC est supporté financièrement par le ministère de la Culture et des Communications du Québec et reçoit un appui des Caisses Desjardins.

Ateliers d'initiation à Internet

La bibliothèque municipale de Saint-Jean-sur-Richelieu offre régulièrement des ateliers d'initiation à Internet au Labinfo - Centre d'accès communautaire de la bibliothèque Adélar-Berger. Ainsi, le prochain atelier, «Recherche dans Internet» sera offert le mardi 25 novembre de 19 heures à 21 heures par Christian Bourdeau. Il s'agit d'un atelier permettant d'apprendre comment utiliser certains outils de recherche afin d'obtenir des résultats pertinents. Les participants doivent déjà posséder une connaissance de base de la navigation.

L'atelier «Initiation au courrier électronique» sera quant à lui présenté le jeudi 27 novembre de 19 heures à 21 heures par Claude Brière. Cet atelier pratique permet d'apprendre les rudiments du courrier électronique (abonnement, envoi et réception de

messages, gestion du courrier) et s'adresse aux personnes qui ont une connaissance de base de la navigation.

Ces deux ateliers sont destinés à une clientèle adulte. Un ordinateur est disponible pour chaque participant. Les frais d'inscription sont de 5 \$ pour les personnes abonnées à l'une ou l'autre des bibliothèques de la ville. Il est nécessaire de s'inscrire à l'avance en se présentant à la bibliothèque Adélar-Berger ou en téléphonant au 357-2120 durant les heures d'ouverture.

Plusieurs expositions pour Rolland Vachon

Rolland Vachon, artisan johannais à la retraite, participera prochainement à une série d'expositions où il présentera ses jeux et articles en bois. Les 22 et 23 novembre de 10 heures à 17 heures, il sera au Collège Jean de la Mennais à La Prairie, puis à l'aréna de Kirkland le 30 novembre, également de 10 heures à 17 heures. Il se rendra ensuite au Centre culturel de Pierrefonds les 6 et 7 décembre, toujours aux mêmes heures. Sa femme, Nicole, et sa fille, Julie, prendront elles aussi part à ces événements avec leurs cartes artisanales. Elles seront de plus présentes à la Gare centrale de Montréal les 19 et 20 novembre. Pour toute information, le numéro de téléphone à composer est le (450) 358-1874.

Atelier sur l'électricité

C'est dimanche, le 23 novembre prochain à 13h30, que la bibliothèque du secteur L'Acadie recevra la visite d'un adjoint du professeur Scientifique du Club des Débrouillards à l'occasion d'un atelier sur le thème de l'électricité. Cette activité permettra entre autres aux jeunes de 7 à 10 ans de mieux comprendre l'électricité tout en effectuant des expériences surprenantes sur cette forme d'énergie. Les intéressés doivent s'inscrire à l'avance à la bibliothèque de L'Acadie, sur place ou en téléphonant au (450) 347-2584.



Noël sur disque

Les amateurs de chants Noël peuvent maintenant se procurer un nouveau disque sur lequel on peut entendre le Choeur du Richelieu. Ce disque, intitulé «Choeurs en fête - les chorales du Québec interprètent les grands airs de Noël», met en vedette 14 ensembles vocaux en provenance des quatre coins de la province, et notamment le Choeur du Richelieu qui y interprète *Le Noël des petits santons*. Notre photo nous montre le directeur artistique du Choeur du Richelieu, Gilles Roy, en compagnie d'André Archambault, président du conseil d'administration, et de Valentin Bogolubov, pianiste et accompagnateur, avec l'album en question qui est dès maintenant disponible dans la plupart des magasins où l'on vend des disques.

À guichets fermés pour une bonne cause

MICHEL PHANEUF

C'est à guichets fermés que le groupe «Johnny et le Magic Band» présentera son tout premier spectacle le samedi 22 novembre prochain à la Salle La Fiesta à Saint-Jean. Mais que les personnes qui n'ont pu se procurer des billets se rassurent: le groupe compte offrir une nouvelle représentation au mois de janvier prochain et ce toujours pour venir en aide à une bonne cause, celle de l'unité des soins palliatifs de la Résidence Champagnat.

«Le groupe a été mis sur pied spécifiquement pour ces deux spectacles, souligne l'instigateur du projet, Jean Roy. Et dans les deux cas, les profits seront versés à la Résidence Champagnat pour son département de soins palliatifs».

Pourquoi cette cause en particulier? «Il y a déjà un certain temps que je voulais repartir un band et, avec celui-ci, venir en aide à une bonne cause, explique-t-il. Un peu comme nous le faisons avec l'orchestre des policiers il y a quelques années.

«À la suggestion de ma compa-



Le groupe «Johnny et le Magic Band» compte 14 personnes, chanteurs, chanteuses et musiciens.

gne qui a vécu l'expérience de voir un de ses proches bénéficier des soins palliatifs de la Résidence Champagnat lors de ses derniers jours, j'ai adopté cette cause-là. Je suis même allé visiter les lieux pour me rendre compte du

travail qu'on y accomplit et des besoins qu'on y éprouve».

M. Roy souligne que l'on profitera d'ailleurs de la soirée de samedi pour rendre hommage aux infirmières et au personnel qui oeuvrent dans ce département,

de même qu'au médecin qui a pris soin de l'être cher dont le départ a en quelque sorte inspiré l'initiative du groupe et de son fondateur.

Mais le spectacle lui-même ne sera nullement triste ou sérieux. «C'est un spectacle pour s'amuser, pour chanter, pour danser, affirme l'instigateur du projet. Un spectacle où il va y avoir une belle énergie et une belle synergie entre les musiciens et le public».

Pas moins de 14 personnes, chanteurs, chanteuses et musiciens, prendront part à cette performance. Outre Jean Roy, on y retrouvera Manon Fournier, Myreille Aubé, Annette Rainville, Nathalie Vivier, Raphaël Bellefleur, Bruno Bellefleur, Claude Galipeau, Marcel Leblanc, Réjean Mars Beaulieu, Gilles Demers, Mario Trudeau, Michel Guindon et Diane Daignault.

Côté musical, le répertoire du

groupe se veut extrêmement varié, allant de Paul Anka à Luc De La Rochelière, en passant par les chansons des années 60, aussi bien en français qu'en anglais, sans oublier le blues et même le country.

Toute cette musique est servie avec beaucoup de plaisir par les membres de l'ensemble. D'ailleurs de souligner Jean Roy, la chimie à l'intérieur du groupe est vraiment remarquable. «C'est un peu pour ça qu'on a décidé d'appeler le groupe Johnny et le Magic Band, ajoute-t-il; parce qu'il y a quelque chose de magique dans ce groupe-là».

Les quelque 525 personnes qui ont déjà acheté leurs billets pourront donc constater cette chimie et cette magie lors de la première du spectacle, samedi. Les autres pourront se rattraper en assistant à la représentation de janvier prochain, tout en venant en aide, une fois de plus, à une noble cause. ■

Trois destins de patriotes présentés au Musée dimanche

Dans le cadre du 165^e anniversaire des événements de 1838 dans le Haut-Richelieu, le Musée présentera, le dimanche 23 novembre prochain, deux pièces de théâtre et une causerie sur le thème des patriotes.

L'activité qui se tiendra en collaboration avec le Théâtre de Grand-Pré, aura lieu de 14 heures à 16h15 dans la salle d'exposition temporaire du Musée. Tout d'abord, les comédiens François Lafrenière et Patrick Ménard interpréteront «Narcisse Grégoire et le loup-garou», un sketch en un tableau de Nicole Martin-Verenka. Ce sketch présente à la fois la légende du loup-garou et la vie de Narcisse Grégoire, patriote de L'Acadie tué à Odelltown (Lacolle) par des volontaires bureaucrates et dont le crâne se retrouve actuellement dans la nouvelle exposition permanente du Musée. Les spectateurs seront ensuite invités à poser des questions.

La présentation se poursuivra avec une causerie portant sur un autre patriote ayant marqué le Haut-Richelieu. Réal Fortin, auteur du livre «La guerre des patriotes le long du Richelieu», tracera alors le portrait de Julien Gagnon, patriote de Saint-Valentin qui a dû s'exiler aux États-Unis où il est décédé en 1842. Une période de questions suivra également cette causerie.

Les personnes présentes pourront ensuite assister à «La Cor-



Nicole Martin-Verenka, historienne bien connue dans la région, est l'auteure de deux pièces qui seront présentées à cette occasion.

de», pièce en cinq tableaux de Nicole Martin-Verenka. Trois comédiens, Patrick Ménard, Hélène Guimond et François Lafrenière présenteront alors la vie de Constant Buisson, patriote de Sainte-Martine, entouré de son épouse Marguerite Prigent et de son voisin Paul Brochu, également patriote. Les personnages de Paul Brochu et de Constant Buisson se livreront ensuite à un interrogatoire qui dévoilera au public plus de détails sur les conditions de détention des pa-

triotés exilés pendant plus de cinq ans en Australie.

Une dernière période de questions sera prévue avant la conclusion de l'événement. Le prix d'entrée sera de 5 \$ pour les adultes, de 4 \$ pour les Amis du Musée et les aînés et de 3 \$ pour les enfants. Du café et des brioches seront servis sur place. Le Musée du Haut-Richelieu est situé dans l'édifice du Marché au 182, rue Jacques-Cartier Nord à Saint-Jean-sur-Richelieu. ■



- Hébergement de charme ****4 étoiles
- Situé face au majestueux lac Brome
- 38 chambres et suites, 22 avec foyer
- Cuisine du terroir et française raffinée
- Piscine int., saunas, bain tourbillon
- 6 km de Knowlton : antiquaires, boutiques
- Musées, vignobles et ski à proximité
- Plusieurs forfaits disponibles dont : Romantique, Ski 5 monts, Noël, Jour de l'An
- Rabais de 25% sur la chambre la 2e, 3e, 4e et 5e nuit avec forfait sur semaine
- Certificats-cadeaux disponibles




UN ENDROIT À DÉCOUVRIR !

Divers forfaits disponibles

257070-3620-v

www.aubergequilliams.com 1-888-922-0404
572, chemin Lakeside, Lac Brome
Aut. 10, sortie 90, route 243 sud à 5 km de la sortie

Une première Soirée du TGP sous le signe de l'émotion

La première «Soirée du TGP» de la saison a eu lieu le 7 novembre dernier à la salle du Théâtre de Grand-Pré à L'Acadie. Encore une fois la salle était pleine et les spectateurs ont vécu la soirée au rythme de l'émotion, relate Gilles Gemme, l'instigateur et metteur en scène de cette activité.

Éliane Gemme a lu les textes de Françoise Tremblay, auteure bien connue dans la région autant par ses textes narratifs que par son action dans le domaine du théâtre. Le premier chapitre de son roman *Souvenirs de Carthage* a surpris tant par la vivacité de son écriture que par l'originalité de sa structure. Pour l'auteure, «l'écriture n'est pas un exercice de belles phrases ou de structures pour intellectuels avertis mais une façon de donner la parole à la part d'ombre qui se tapisse souvent dans l'anonymat».

Gilles Gemme recevait aussi Antonine Rodier, artiste peintre qui à cette occasion exposait une quinzaine d'œuvres. Mme Rodier a révélé que, dès son jeune âge, elle était transportée par le monde des couleurs. Elle a expliqué qu'elle aimait s'exprimer à travers différents thèmes et qu'elle se situait à la limite de l'impressionnisme et de l'hyper-réalisme. Elle a surtout insisté sur le fait qu'elle aime peindre à l'extérieur car elle a toujours le souci du détail, de la lumière et de l'espace.

Marie-Ève Piédalue a fêté ce soir-là son anniversaire. Accompagnée par son père, Luc Piédalue, lui aussi musicien bien connu dans la région, elle a interprété plusieurs chansons dont quelques-unes de ses propres compositions. Tous les spectateurs ont été frappés par le dynamisme et la conviction de



Les participants à la Soirée du 7 novembre: de gauche à droite, Antonine Rodier, Ludmila Gontcharova, Françoise Tremblay, Valentin Bogolubov, Luc Piédalue, Marie-Ève Piédalue et Gilles Gemme.

Marie-Ève qui est sûrement tombée dans la potion magique de la musique dès son plus jeune âge. «Personnellement, c'est la raison

pour laquelle je me lève chaque matin, ce qui me pousse à toujours aller plus loin, la plus belle source d'énergie», a-t-elle affirmé.

méconnus» de Rachmaninov, «La Vallée d'Oberman» de Liszt et «Rêveries» de Tchaïkovski.

La soirée s'est terminée avec les chansons de Ludmila Gontcharova. Venue elle aussi de Lettonie, Mme Gontcharova a chanté son pays à la fois en russe et en français avec une grande émotion tant dans la voix que dans les yeux. «Je ne fais pas de politique, a-t-elle dit, je veux chanter le bonheur, les petits bonheurs simples de tous les jours».

La prochaine Soirée du TGP aura lieu le 16 janvier, rappelle Gilles Gemme. Les personnes qui désirent réserver leur place peuvent dès maintenant composer le (450) 346-0730. ■

Jean-Yves Théberge publie une bibliographie du Haut-Richelieu

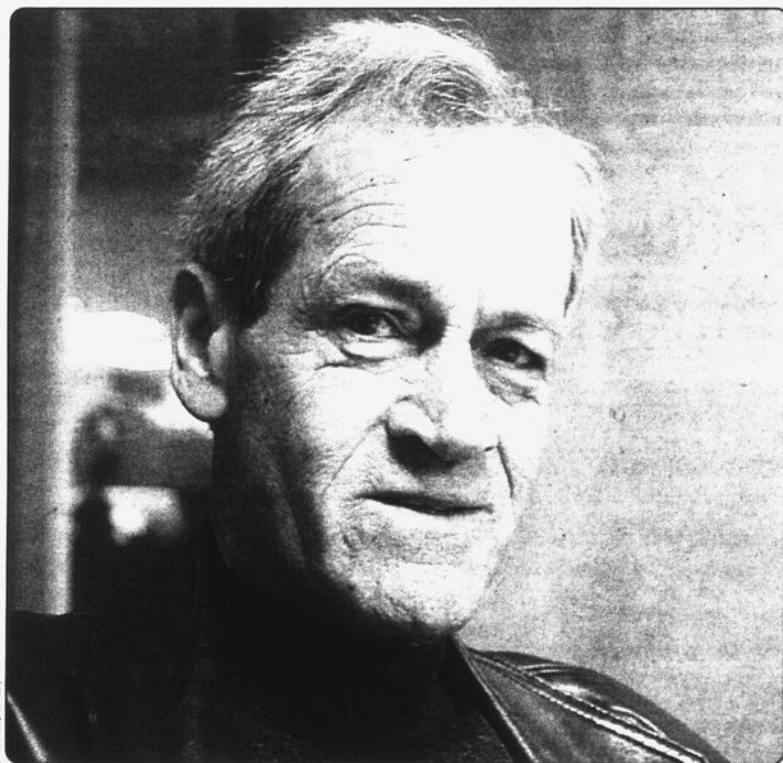
MICHEL PHANEUF

Poète, historien et oenologue bien connu dans la région ainsi qu'au Québec, Jean-Yves Théberge vient d'ajouter un nouvel ouvrage à la liste de ses publications. Cette fois, le livre qui est lancé ce soir (mercredi 19 novembre) au Musée du Haut-Richelieu prend une forme passablement différente puisqu'il s'agit d'un ouvrage de référence, plus précisément d'une bibliographie: la bibliographie du Haut-Richelieu.

Intitulé *Le Haut-Richelieu, nouvelle bibliographie*, le livre en question fait suite d'une certaine façon à une première bibliographie que l'auteur avait réalisée il y a 25 ans sous les auspices de la Commission scolaire régionale Honoré-Mercier. «Depuis ce temps-là, j'ai continué à accumuler des références, indique-t-il; et puis, il n'y a pas si longtemps, je me suis dit qu'il était temps d'en faire une nouvelle publication».

Publié par le Musée du Haut-Richelieu, le nouvel ouvrage contient plus de 700 références sur une foule de sujets touchant la région: ses lieux, qu'il s'agisse du pont Gouin ou de l'église d'Odelltown, les individus qui ont marqué son histoire, aussi bien politiciens qu'écrivains ou hommes d'affaires, et ainsi de suite.

Le livre qui compte quelque 120 pages pourra être utile aux chercheurs ou à toute autre personne qui s'intéresse à l'histoire de la région. «Prenons par exemple le premier chemin de fer entre Saint-Jean et La Prairie, explique M. Théberge. En consultant la bibliographie, on peut y trouver des références aux différents ouvrages qui traitent de ce sujet, qu'il s'agisse du livre de François



Jean-Yves Théberge.

Cinq-Mars ou d'une publication de Via Rail».

«C'est très spécialisé, souligne-t-il. C'est avant tout un outil, un outil qui, je l'espère, va permettre aux gens de s'intéresser un peu plus à leur histoire».

«Quand je suis arrivé dans la région en 1962, j'ai tout de suite vu qu'il y avait ici quelque chose de spécial, relate l'auteur; je me suis donc mis à fouiller l'histoire et à sillonner les environs pour en apprendre davantage. J'y ai découvert des choses exceptionnelles, mais j'ai aussi constaté avec étonnement le peu de sentiment d'appartenance des gens. Un sentiment qui n'a pas énormément changé avec le temps».

M. Théberge cite à titre d'exemple la ville de Saint-Jean qui fut autrefois la capitale canadienne de la poterie et de la céramique. «Qu'est-ce qu'on fait avec ça?, lance-t-il; on maintient minimalement un musée alors

qu'on a tout pour refaire du centre-ville de Saint-Jean la capitale de la céramique, au lieu que ce soit Val David comme c'est en train de le devenir. Il ne manque ici que la volonté de le faire».

L'auteur et historien mentionne également l'ensemble patrimonial de l'église Trinity à Ibergville et la maison Bouthillier à Saint-Jean qui dépérissent sans que personne n'intervienne vraiment. «On laisse tout ça se détériorer, déplore-t-il. Pourtant, investir dans la culture, c'est rentable».

Ajoutons que le lancement officiel de l'ouvrage *Le Haut-Richelieu, nouvelle bibliographie* aura lieu ce soir (mercredi) de 17 heures à 19 heures au Musée du Haut-Richelieu, 182, rue Jacques-Cartier Nord à Saint-Jean-sur-Richelieu. Il sera par la suite disponible à la boutique du Musée, de même que dans les librairies de la région. ■

La CLIC l'emporte sur les animateurs de Z-104

DANIEL G. HÉBERT

C'est à l'issue d'un match serré que les étoiles de la C.L.I.C. avaient le dessus sur les animateurs du Z-104, dimanche dernier, lors d'un affrontement spécial de cette Certaine ligue d'impro créative.

Le match s'est terminé au compte de 4-3. Le meilleur moment de la rencontre: l'impro «La tempête» de la C.L.I.C. Les trois étoiles: Manuel Hurtubise du Z-104 (malgré son absence...), Jean-Sébastien Choquette de la C.L.I.C. et François Brisson du Z-104.

Par la suite a eu lieu un match spécial «Casino» où les équipes pouvaient parier sur les résultats

de chaque confrontation. Les jetons ainsi obtenus pouvaient être investis dans l'achat de privilèges ou de handicaps pour l'autre équipe.

Parmi les meilleurs moments: «Étonnante remontée» (avec accessoire) et le «Méchant machin» des Bleus. Les étoiles de la rencontre: Jean-François Chagnon (Bleus), Carl Desrochers (Verts), Jean-Sébastien Choquette (Rouges) et Jean-François Provençal (Noirs).

Il est à noter que la C.L.I.C. fera relâche la semaine prochaine. Le prochain match aura donc lieu le dimanche 30 novembre, à 19 heures, au Cabaret-Théâtre du Vieux-Saint-Jean. ■



La C.L.I.C. a eu le dessus sur le Z-104.

MUSIQUE

D'autres suggestions de cadeaux pour Noël



GILLES LÉVESQUE

5 ALAIN CARON

Noël est à nos portes et il se peut que certains aient commencé à préparer votre liste de cadeaux. À cet égard, voici quelques suggestions d'albums que vous retrouverez dans les bacs de tous les bons disquaires.



Allons-y dans un premier temps avec le cinquième album solo d'Alain Caron, que l'on sait être le meilleur bassiste du Québec. Et de loin, si vous voulez notre avis.

Sans parler d'un virage, on peut certes avancer que l'ex-musicien d'Uzeb vient de tourner le dos à son approche musicale qui consistait à mettre un peu de chair autour d'un thème qu'il développait à outrance. Caron pousse plus loin sa démarche en s'adjoignant les services de plusieurs grandes pointures du jazz. Il ose et gagne.

Avec ce disque qui relève par moments du grand art, Alain Caron peut se targuer de jouer dans la cour des grands. L'ajout de cuivres lui permet de mieux exploiter ses talents de compositeur que l'on croyait limités. C'est franchement intéressant comme album.

☆ Performance: 8 sur 10

The Essentiel

BRUCE SPRINGSTEEN

Si vous voulez faire plaisir à quelqu'un dans votre famille qui a un faible pour Bruce Springsteen, il faut lui acheter ce petit coffret de trois albums dont le lancement avait lieu hier.



Sur les deux premiers disques, on retrouve 30 des plus grands succès de celui que l'on appelle «The Boss». On parle ici de chansons comme The River, Born in USA, Hungry Heart, Glory Days, Dancing in the Dark, Tunnel of Love, Human Touch et bien d'autres.

Sur le troisième disque offert en prime pour une durée limitée, on retrouve douze pièces inédites enregistrées en spectacle ou en studio à divers moments au cours de sa carrière. Les fans de la première heure vont adorer.

☆ Performance: 8 1/2 sur 10

The Essentiel

SIMON & GARFUNKEL

Soujours dans la série The Essentiel que Sony vient de lancer, vous pouvez aussi retrouver cette compilation des grands succès de Simon & Garfunkel, un duo qui a marqué les années 60 et 70 et dont le retour sur scène l'an dernier a été salué par la critique. On vous en reparlera d'ailleurs la semaine prochai-

ne dans cette chronique qui sera réservée à des DVD musicaux.



Sur cet album double, on retrouve pas moins de 33 chansons, dont ces grands classiques que sont The Sound of Silence, Mrs. Robinson, America, El Condor Pasa, Bridge Over Troubled Water, Cecilia et The Boxer.

Si vous êtes âgé dans la quarantaine avancée, vous reconnaîtrez la plupart des chansons de ce duo dont les harmonies vocales frôlent la perfection. Une autre belle suggestion de cadeau.

☆ Performance: 8 1/2 sur 10

Number Ones

MICHAEL JACKSON

Michael Jackson profite lui aussi de cette grande fête commerciale qu'est Noël pour lancer une autre compilation de ses plus grands succès. Au menu, 17 pièces qui ont atteint les plus hauts sommets ainsi qu'une chanson inédite enregistrée en



spectacle.

Or parle ici de succès comme Billie Jean, Beat It, Thriller, I Just Can't Stop Loving You, Bad, Dirty Diana, One More Chance et Black Or White.

Si votre ado n'a pas encore tourné le dos à Michael Jackson, et il y en a beaucoup plus que vous pourriez le penser, voilà un bien beau cadeau à lui offrir pour Noël.

☆ Performance: 8 1/2 sur 10

At Last

CYNDI LAUPER

On l'a croyait morte et enterrée, mais non, Cyndi Lauper est encore bien vivante! Cette chanteuse qui était aussi colorée et aussi électrisante que Marie-Laurence, de Loft Story, s'est toutefois beaucoup assagiée avec le temps. Au point de chanter en duo avec Tony Bennett et d'interpréter des grands classiques d'Édith Piaf et de Billie Holiday! L'auriez-vous cru?



Sur ce disque, Cyndi Lauper nous offre entre autres des interprétations fort touchantes de La vie en rose et L'Hymne à l'amour. Elle interprète aussi une chanson de Stevie Wonder intitulée Until You Come Back To Me. Ce dernier l'accompagne d'ailleurs à l'harmonica.

En fait, Cyndi Lauper nous livre à sa façon de grands succès d'une autre époque dans un emballage qui leur donne une seconde vie. Honnêtement, nous ne nous attendions pas à une

aussi belle surprise lorsque nous avons écouté cet album pour la première fois. Voilà un bien beau cadeau à vous offrir pour Noël.

☆ Performance: 8 sur 10

Privilege of your Company

KITTENS FOR CHRISTIAN

Si vous avez des ados qui, musicalement parlant, carbutent avec des produits hautement corrosifs, vous leur ferez probablement plaisir en leur offrant le dernier album de Kittens For Christian. Mais attention à vos nerfs s'ils ne sont pas assez solides pour supporter cette tempête de décibels que nous offre cette formation qui a vu le jour en 1991.



Comme son, c'est assez pesant merci. Heureusement, entre deux ouragans, on a droit à quelques éclaircies qui nous font mieux comprendre pourquoi les membres de cette formation disent avoir comme influence des groupes comme The Pixies, Birthday Party, Echo and the Bunnymen, Gang of Four et Sonic Youth.

Bref, nous sommes ici en présence d'un autre groupe de rock pour ados endurcis comme il en existe bien d'autres. Le genre de disque qui est assorti d'une mention Avertissement aux parents et qui ne fait pas du tout dans la dentelle. Aussi bien vous prévenir.

☆ Performance: 7 sur 10

ABONNEMENTS DE SAISON 2003-2004

À compter de
100\$
+t.

On s'met à quatre!
encore...



100\$ SOIR
7 soirs dès 15 h

100\$ SEMAINE
Lundi au vendredi de 9 h à 17 h
(Exclusion : du 26 déc. au 4 janv.)

150\$ PRESQUE
TOUT TEMPS

SOIR : 7 soirs dès 15 h et
SEMAINE : Lundi au vendredi de 9 h à 17 h
(Soirs seulement du 26 déc. au 4 janv.)
BONUS : Tous les samedis et dimanches
avant le 26 déc. et après le 22 mars!

350\$ 7 JOURS
de 9 h à 17 h

BONUS : Tous les soirs jusqu'au 25 déc.
et après le 22 mars!

Vendus par groupe de quatre
Fin de la vente : 6 décembre
1 866 Bromont • (450) 534-2200

Nouveau Versant du Lac
Encore 5 millions en nouveautés

1 quadruple débrayable Versant du Lac 10 pistes éclairées 30 au total 65 canons à neige 400 au total

25% plus de terrain skiable 52 pistes au total 1 quadruple Versant du Village saison 2002-2003

Ski
Bromont.com

Kokanee

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

DVD / VIDÉO

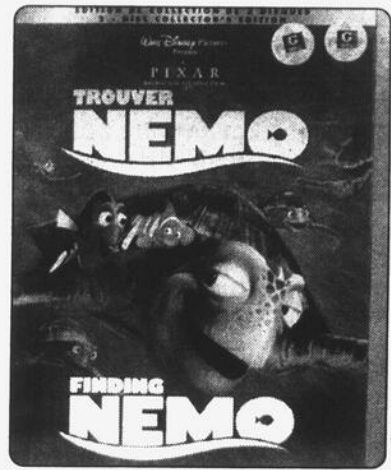
Nemo, un beau film à voir en famille

PASCAL
CLOUTIER

Je ne sais pas trop pourquoi mais ce film qui a connu un succès extraordinaire n'a pas attiré autant l'attention médiatique que ses prédécesseurs chez Pixar/Walt Disney. Histoire de Jouets, Antz et Monster inc. avaient mobilisé le créneau des jeunes cinéphiles et ce, avant, pendant et après leur présence sur les grands écrans. La magie des réalisations d'Andrew Stanton n'obtient peut-être plus l'effet surprise de ses débuts mais il n'en demeure pas moins que «Trouver Nemo» n'a rien à envier à ses prédécesseurs.

L'idée de diriger le genre dans le monde aquatique, un monde peu connu des petits mais combien impressionnant, relève d'un opportunisme génial. Les couleurs, la multitude des espèces et les différentes grosseurs de ces animaux suscitent un intérêt chez quiconque apprécie les images particulièrement belles. Les techniques du dessin-animé sont rendues hyper-perfectionnées et c'est tout ébloui qu'on découvre la vraisemblance de telles images qui sont loin des petits bonshommes que l'on voyait il n'y a pas si longtemps.

La tradition veut qu'on engage des acteurs à la voix connue et reconnaissable hors champ pour interpréter les différents personnages d'un tel dessin-animé. La version originale anglaise aura mis en évidence la voix d'Helen Dege-



Trouver Nemo

neres alors que le personnage du poisson bleu aura trouvé la voix de l'actrice Anne Dorval dans la version française de la production. Les deux femmes font un travail respectif de très grande qualité et leurs intonations ajoutent vraiment beaucoup au plaisir qu'on trouve à visionner le tout. Alert Brooks, Willem Dafoe, Geoffrey Rush et Elizabeth Perkins prêtent leur voix aux autres principaux personnages et encore là, le résultat est plus qu'intéressant.

Quand on parle de film pour enfants, ce sont des tout petits mais aussi des plus grands qu'on parle. En fait, le tout s'adresse aussi bien aux enfants et aux parents parce que les répliques sont souvent à double-sens et tout le monde y trouve son compte.

La version DVD est double. Deux disques sur lesquels on retrouve une multitude d'options,

de reportages, de commentaires et de scènes projetées ou éliminées du montage final. On a même inséré sur un des disques une galerie de design des poissons du film basés sur la réelle faune sous-marine. Chacun des disques offre sa version du film, l'un présente la version plein écran alors que l'autre offre plutôt la version cinéma, toujours préférable.

Le générique déroule ses mentions sur une version anglophone de la très jolie pièce de Charles Trenet, *La mer*. Robbie Williams l'interprète de merveilleuse façon et celle-ci s'inscrit parfaitement dans le concept qui devrait plaire aux petits comme aux grands.

La double vie
de Mahowny

De 1980 à 1982, à Toronto, Las Vegas et Atlantic City s'est déroulé la plus importante fraude que le Canada ait jamais connue. L'homme derrière cette audacieuse opération se nommait Dan Mahowny et il n'avait l'air de rien.

Philip Seymour Hoffman a souvent incarné les personnages qu'on se plaît à détester et le rôle de Dan Mahowny n'y fait pas exception. On le déteste dès les premières images. En contrepartie, Minnie Driver est appréciée pour son petit air gentil et on ne peut que lui trouver un air amusant et sympathiser avec les personnages qu'elle incarne. Ici la jeune femme incarne la copine de Ma-

howny, Belinda, qui, très naïve, aime sans condition cet homme pathétique qu'était Mahowny. Joueur compulsif et très croche, le banquier aura volé des sommes plus que considérables pour parier dans les plus gros casinos de Vegas et Atlantic City. Depuis Toronto où il travaillait et vivait, le financier aura pu compter sur un usurpateur du nom de Frank Parlin (Maury Chaykin) et sur le tenancier de casino, Victor Foss. Ce dernier personnage est choyé en ce qu'il est interprété par le toujours très juste, John Hurt (Contact, 1984). Les dettes de Mahowny l'entraîneront dans une spirale où les montants s'accumulent à une vitesse exponentielle. Loin de pouvoir justifier ses actes, le résident de Toronto n'acceptera cependant pas le fait qu'il soit joueur compulsif et très malade.

La réalisation de Richard Kwietniowski n'a rien de bien

surprenant. Le livre intitulé « No Limit ! » de Gary Ross aura trouvé une manière d'être mis en image qui, si elle n'a rien d'exceptionnel, garde le mérite de raconter sans détour inutiles une histoire horrible d'un homme qui ne saisi pas tout le tort qu'il occasionne à son entourage.

La version DVD est représentative de la simplicité du film dont elle n'offre qu'un tout petit reportage sur le «making of...» de la production.

Parions que le traitement réservé à un scandale proportionnel aux États-Unis recevrait un bien plus grandiose traitement cinématographique. Il n'en demeure pas moins que cette histoire vécut est intéressante peu importe les proportions qu'aurait pu prendre sa version cinéma.

À voir par intérêt pour ce fait divers d'envergure importante, ici au Canada. ■

CINÉMA

Toute une performance de Russel Crowe



DANIEL G. HÉBERT

Le plus récent film de Peter Weir («The Truman Show», «Dead Poets Society») a décidé tout pour plaire: une habile reconstitution, des combats enlevants, des acteurs de talent. Malgré une trame narrative classique, le récit est très prenant et les images sont absolument superbes.

À ce titre, il faut absolument voir «Maître à bord» sur grand écran tant certaines scènes sont à couper le souffle. Tout contribue à nous plonger dans ce monde complètement nouveau pour nous, ce bateau de guerre anglais de l'époque napoléonienne. Les décors, les éclairages, sombres, les craquements incessants, les conditions d'hygiène qu'on devinait parfois inadéquates. Et en même temps la réalité des tempêtes, des blessures, des morts, les soins de fortune apportés aux malades.

À travers tout cela, une histoire simple, peut-être même un peu trop, mais nourrie par la richesse des personnages, depuis le simple marin jusqu'à l'officier le plus gradé. L'interaction entre le capitaine



«Maître à bord: de l'autre côté du monde» est un magnifique film d'aventure signé Peter Weir.

Aubrey et son médecin de bord, Maturin, apporte beaucoup de richesse et d'humanité au récit de Patrick O'Brian.

Russel Crowe («A Beautiful Mind», «Gladiator», «The Insider») offre une performance saisissante et efficace qui vaut à elle seule le déplacement. Il est par ailleurs fort intéressant de découvrir à quel point en étaient la science et les technologies de

l'époque.

En 1805, pendant les guerres Napoléoniennes, le navire anglais «Surprise» reçoit l'ordre d'intercepter le bateau français «Acheron» qui tente d'aller porter la guerre dans le Pacifique Sud. La première bataille, au large des côtes du Brésil passe près de coûter la vie aux Anglais. L'Acheron est en effet plus puissant, plus rapide, et ses canons ont une portée beaucoup plus longue.

Malgré tout, le capitaine Jack Aubrey (Crowe) ordonne les réparations nécessaires et se lance à la poursuite du navire français. Seul membre de son équipage à ne pas être marin, le médecin Stephen Maturin (Paul Bethany) désapprouve cette attitude guerrière qui met inutilement en danger la vie de ses équipiers. Mais l'amitié entre les deux hommes perdurera et ils sauront se seconder dans cette longue aventure qui les mènera au-delà du Cap Horn, jusqu'aux Îles Galapagos où une surprise les attend...

Bref, une superbe reconstitution, une histoire simple et belle, de l'action enlevante, des acteurs habiles, que demander de mieux? ■



SOUPER-CONFÉRENCE

EN L'HONNEUR DE

YANNICK LUPIEN

NAGEUR QUÉBÉCOIS AU NIVEAU INTERNATIONAL

LE VENDREDI 21 NOVEMBRE DÈS 18 H
AU CADO

1555, RUE DES ÉCHEVINS, SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU

BILLETS : 50\$
RÉSERVATIONS : (450) 349-0946 OU 349-2239« Venez partager ses stratégies
pour réussir vos rêves »

LECTURE

GABY, PROULX, TREMBLAY, VINCENT

Quand l'image vaut bien plus que mille mots



JEAN-FRANÇOIS CRÉPEAU

Les pages d'un livre sont souvent couvertes de mots qui, les uns avec les autres, tracent les évocations d'un poème ou la ligne narrative d'une histoire. Parfois, ces pages sont illustrées: dessins, peintures, portraits ou photos tiennent alors un autre discours. Ainsi, les quatre ouvrages parcourus aujourd'hui nous font voyager par l'intermédiaire de l'œil averti de créateurs d'images.

Je vous propose d'abord *Panoramas Québec* (Flammarion Québec, 2003), du johannais Denis Tremblay, spécialiste international de la photographie panoramique. Après avoir examiné avec soin et plaisir, la soixantaine de paysages de cet album, j'ai eu envie de ranger mon appareil photo, car j'ai désormais entre les mains parmi les meilleurs regards que l'on puisse jeter sur quelques-uns des plus remarquables espaces du territoire. D'un «pâturage près du lac Memphrémagog» à une vue aérienne du «complexe hydroélectrique La Grande» en passant par des scènes saisissantes prises le long du fleuve St-Laurent, à Québec ou Montréal: les panoramas de Denis Tremblay déploient toute la magnificence de la Belle province.

Panoramas Québec, c'est tout le

talent et le travail de M. Tremblay. C'est aussi un remarquable ouvrage d'édition et d'impression. Bien sûr, je souligne le texte d'accompagnement que signe Roger Paquin, ex-député péquiste du comté de St-Jean. En une dizaine de pages reprenant en miniature les panoramas, M. Paquin raconte, en français et en anglais, un peu de l'histoire du territoire et de ses attraits panoramiques ou patrimoniaux; en regard de la photo du «décor de la télésérie *Le Temps d'une paix*», on aurait préféré lire que cette œuvre télévisuelle était de Pierre Gauvreau.

De la photo panoramique au portrait, laissez-vous séduire par *Gaby photographe* (Éditions Stromboli, 2003), une biographie du photo-portraitiste Gabriel Desmarais écrite par Linda Lapointe. Enfant, les portraits de Gaby me semblaient aussi réussis que ceux de Yousuf Karsh et cette impression demeure. L'histoire que raconte Mme Lapointe est émouvante, parfois dérangeante. Comme d'autres artistes, Gaby a sympathisé avec la dictature, ici celle de François Duvalier, mais cela n'élève en rien son art de fixer sur pellicule l'âme de ses sujets. De cela, *Gaby photographe* en témoigne.

La photo de voyage a également ses exigences. Le journaliste Gilles Proulx est reconnu comme étant un globe-trotter. Il publie un second ouvrage de photos de voya-

ges intitulé *Visages du monde* (Éditions du Trécaré, 2003). Il nous fait découvrir une quinzaine de pays, du Sénégal à la Tanzanie, des Émirats arabes unis au Vietnam, principalement à travers le regard d'hommes, de femmes et d'enfants qui les habitent. Les mots du journaliste sont ici importants, car ils traduisent l'atmosphère sociopolitique dans laquelle les clichés ont été pris. J'ai aussi apprécié que l'on fournisse les coordonnées (système politique, capitale, population, monnaie et langues) de chaque pays visité. Puis, on se souvient longtemps du regard de certaines gens dont M. Proulx a saisi l'intimité.

Enfin, je vous propose *Autour du monde* (Éditions Québec Amérique, 2003), le premier tome d'une collection d'ouvrages touristiques. Le journaliste Pierre Vincent, par ses récits et photos de voyage, nous amène en Océanie (Polynésie-française, Australie et Nouvelle-Zélande) et en Asie du Sud-Est (Thaïlande, Vietnam, Laos, Myanmar, Singapour, Malaisie). Nous avons l'impression de parcourir à ses côtés les itinéraires, surtout que pour chacune des destinations, il fournit une fiche pratique précisant le budget, les circuits, les formalités, les précautions de santé et de sécurité, et comment se documenter sur l'endroit. Bref, *Autour du monde* devient un guide voyage hors de l'ordinaire. ■

VITRINE



Cap-aux-Diamants (no 75, automne 2003).

Souvent-on de l'origine de nos écoles? Ce sont ces quelques pages d'histoire que propose ce numéro. Outre le «Marguerite Bourgeoys, enseignante et religieuse» de Jacques Lacoursière, on lit avec intérêt «Les petites écoles» de Jean-Pierre Charland, «Un patrioïne à découvrir: les écoles de rang» de Jacques Dorion, «Un outil indispensable en classe: le manuel scolaire» de Paul Aubin, «Des écoles normales à la douzaine» de Micheline Dumont et «Le grand tournant de l'éducation» de Jean-Paul Desbiens, autrefois appelé le Frère Untel. Je vous invite aussi à lire attentivement, «Une image revisitée: les institutions rurales du Bas-Canada» dans lequel l'historienne Andrée Dufour, professeur au cégep de St-Jean, fait le point sur la situation des «maîtresses de campagne» au XIX^e siècle.



Le temps des girouettes: journal d'une drôle de campagne électorale (VLB éditeur, 2003) par André Pratte.

Il y avait longtemps qu'une campagne électorale québécoise n'avait fait couler autant d'encre que celle qui a élu le P.L.Q. en avril dernier. Si le documentaire de Jean-Claude Labrecque, *À hauteur d'homme*, ne m'a convaincu de rien, le «journal d'une drôle de campagne» d'André Pratte a, quant à lui, éclairé ma réflexion post-électorale. Ce journal-essai permet de mieux comprendre le comportement politique des libéraux de Jean Charest. Que je sois ou non de l'avis d'André Pratte n'a rien à voir avec le fait que je lui reconnaisse une capacité peu commune d'analyse et de synthèse de la situation politique, surtout des signaux improbables qu'envoie la population à ses élus. Et, j'en suis sûr: il faudra relire la prose de M. Pratte plusieurs fois au cours de ce mandat Charest.



Rael: enquête sur le mouvement raélien

(Les Éditions des Intouchables, 2003) par Martin Bisailon. Cet essai, écrit par un historien et journaliste, fait un bilan bien documenté de ce qui a été dit et écrit sur Claude Vorilhon, alias Rael. Des faits, autant sur les origines de Vorilhon que sur les fondements et la doctrine du mouvement raélien. Qu'est-ce que cela implique que de joindre les rangs du groupe? Quels sont ses objectifs? Comment ce drôle de pape a-t-il réussi, en décembre 2002, à faire croire à la planète entière que des enfants clonés étaient nés? Il ne faut pas prendre le bonhomme pour un illuminé ou un idiot. C'est un manipulateur de haut niveau et cela le rend dangereux. Le livre de Martin Bisailon, s'il nous apprend peu de faits nouveaux, a le mérite de rassembler une documentation importante et autrement dispersée. ■

SPECTACLE

JOHNNY et le MAGIC BAND



VENEZ VOUS AMUSER,
DANSER, CHANTER ET
MÊME SAUTER...

CHANGEZ D'AIR 

14 artistes sur scène
LE SAMEDI
22 NOVEMBRE 2003
à 20h30

Billet : 15\$
PLACES LIMITÉES
RÉSERVEZ TÔT : (450) 291-5575
Salle LA FIESTA
200, RUE COUSINS NORD
SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU



COMPLET

500 billets vendus... MERCI!

TOUS LES PROFITS SERONT VERSÉS À LA RÉSIDENCE CHAMPAGNAT (Soins palliatifs)

Voxapella chantera deux fois à Montréal en novembre

MICHEL PHANEUF

L'Ensemble vocal Voxapella prendra part à deux événements culturels d'envergure au cours des prochains jours. Des événements qui se dérouleront tous deux à Montréal, l'un au Centre Bell, l'autre au Sanctuaire Marie-Reine-des-Coeurs.

Voxapella se produira ainsi avec Ginette Reno le vendredi 28 novembre prochain à 19h30 au Centre Bell alors que la chanteuse reprendra en supplémentaire sa trilogie «Ginette en 3 temps».

On se souviendra que Mme Reno avait déjà présenté cette série de trois spectacles au printemps dernier en faisant appel pour l'un d'entre eux aux services de Voxapella. Vendredi, l'ensemble vocal johannais sous la direction de Daniel Hébert sera de retour aux côtés de la chanteuse pour interpréter quatre chansons avec elle: *Glory Alleluia*, *Minuit, Chrétiens*, un «meddley» de *You'll Never Walk Alone* et de *Somebody to Love* et finalement *Partir*. Une pièce «surprise» pourrait également venir s'ajouter à cette prestation, nous dit-on.

Le spectacle de vendredi sera le troisième et dernier de la trilogie dont la présentation débute le mercredi 26 novembre, toujours au Centre Bell (1260, rue De La Gauchetière Ouest). Les personnes qui désireraient y assister peuvent se procurer des billets via le Réseau Admission.



L'ensemble vocal Voxapella se fera entendre à deux reprises à Montréal d'ici la fin du mois de novembre. Une fois au Centre Bell et une autre au Sanctuaire Marie-Reine-des-Coeurs.

CONCERT AU SANCTUAIRE

Voxapella sera aussi au nombre des participants au spectacle «Chantons en faveur de la paix» le dimanche 30 novembre au Sanctuaire Marie-Reine-des-Coeurs.

Plusieurs artistes de renom, entre autres le ténor de réputation internationale Pierre Lefebvre, le

groupe «Dubmatik», les chanteuses Brigitte Marchand, Sylvie Boucher, ainsi que plusieurs autres artistes que l'on a pu voir et entendre dans des productions telles Roméo et Juliette, Starmania et Notre-Dame-de-Paris, prendront part à cet événement dont les profits seront versés à la Fondation Marie-Reine-des-

Coeurs.

Dans sa prestation lors de cette soirée, Voxapella interprétera quatre pièces: *À nos actes manqués* avec Brigitte Marchand, *C'est la vie/Nights in White Satin*, *Quand les hommes vivront d'amour* et *Nikosi Sikelele*.

Il en coûtera 30 \$ par personne pour assister à cette soirée qui

débute à 19h30 au 5875, rue Sherbrooke Est (angle Bossuet) à Montréal. On peut se procurer des billets en composant le (514) 254-5376 ou le (514) 288-3070, poste 21. Pour plus de renseignements sur Voxapella et ses activités, on peut également visiter son site Internet au www.voxapella.com.

Spectacle de danse «Gumboot» dimanche à Mont-Saint-Grégoire

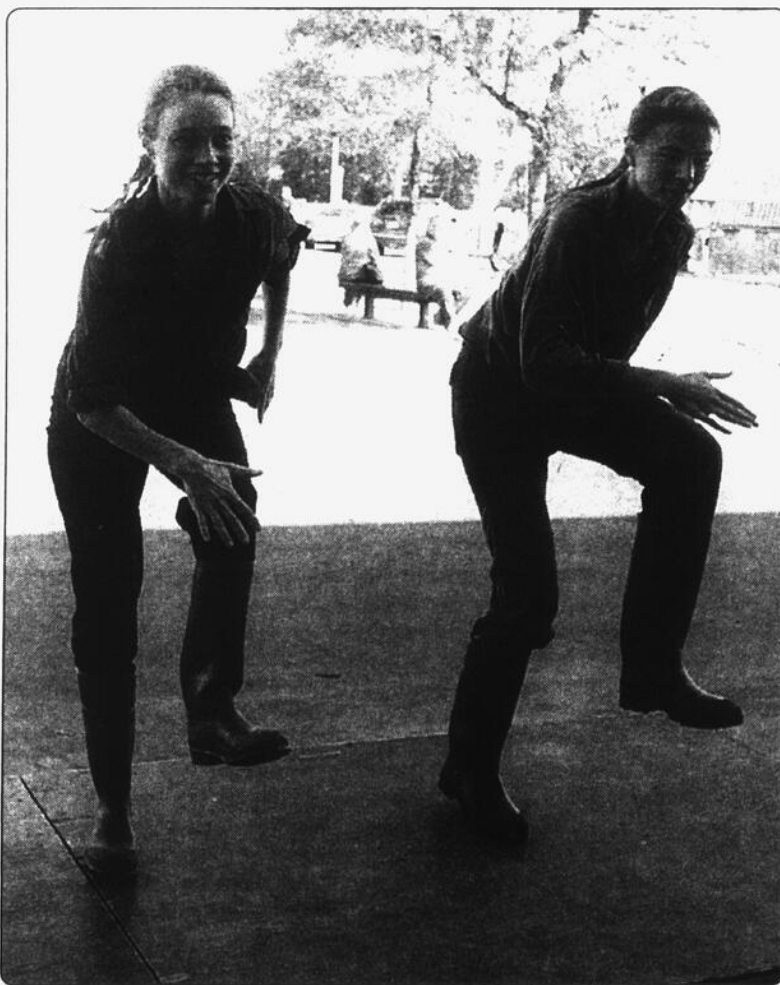
La Caverne de Lug, maintenant située au Verger des Cerfs à Mont-Saint-Grégoire, recevra Ariane G.-Jacob et Josée Mayrand le dimanche 23 novembre prochain à 14 heures à l'occasion d'un spectacle-atelier de «Gumboot».

«Gumboot», c'est le mot anglais pour dire bottes de caoutchouc. C'est aussi une forme de danse percussive effectuée sur ces mêmes bottes, une forme de danse développée par les travailleurs des mines d'Afrique du Sud.

Josée Mayrand et Ariane G.-Jacob font partie depuis trois ans du spectacle «Chantier», spectacle professionnel de Gumboot, gigue et musique traditionnelle, réunissant 16 artistes sur scène et produit aujourd'hui par Zeugma, collectif de folklore urbain. Ce spectacle les mène sur diverses scènes du Québec et du Canada et, dès l'an prochain, à l'étranger.

Le spectacle qu'elles présenteront dimanche à Mont-Saint-Grégoire a été spécialement conçu pour les jeunes de 8 à 12 ans et provient du répertoire de danseurs qu'Ariane a rencontrés au cours d'un stage de quatre mois en Afrique du Sud.

Ceux et celles qui désirent assister à ce spectacle-atelier, ou obtenir plus d'information, n'ont qu'à contacter Martine au (450)



Ariane G.-Jacob et Josée Mayrand en pleine action lors des Journées de la culture en septembre dernier à Saint-Jean.

358-9380. Le Verger des Cerfs où au 568, rang de la Montagne à loge la Caverne de Lug est situé Mont-Saint-Grégoire. ■

Tirage

P
R
I
X

Gagnez une paire de billets pour le spectacle de

Ariane Moffat
13 décembre

P
R
I
X

Nom: _____

Adresse: _____

Code Postal: _____

Téléphone: _____

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

LE CANADA FRANÇAIS

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

Les gagnants devront se déplacer pour recevoir leur prix. Pour être éligibles les coupons-réponses devront nous parvenir au plus tard le 25 novembre à 17 h.

Tirage

L'Union musicale et François Lavallée: original et enlevé

MICHEL PHANEUF

Un conteur hors pair, un ensemble musical de haute qualité, une soirée captivante. François Lavallée et l'Union musicale d'Iberville ont offert une brillante performance, samedi à la cathédrale de Saint-Jean. Un concert original et enlevé qui a transporté le public sur les ailes ensorcelantes des contes, des légendes, et de la musique.

Tout le programme de cette soirée spéciale était consacré aux contes et légendes, aussi bien ceux qui se disent par des mots que ceux qui se décrivent au moyen de notes.

Conteur lui aussi originaire d'Iberville, François Lavallée a ainsi offert à ses quelque 350 auditeurs trois récits - quatre en incluant celui du rappel - tirés tantôt du répertoire populaire québécois, tantôt de ses propres créations: *Rose Latulippe*, *Le recycleur de talents*, *Le poète qui écrit sur les feuilles d'un arbre*, *La chasse galerie*...

Ces récits, il les a présentés avec brio, avec humour et avec intensité, sans oublier une gestuelle et un sens du théâtre qui ajoutent à l'éloquence du conteur dont on comprend, à le voir en pleine action, la renommée. Si ses versions des classiques comme *Rose Latulippe* sont à la

fois amusantes et animées, ses propres histoires, du moins celles qu'il nous a servies samedi, sont à la fois intéressantes, fertiles en imagination et riches en belle poésie.

Jouant tantôt seule, tantôt pour accompagner les propos de François Lavallée, l'Union musicale a elle aussi offert une prestation haute en couleur avec un programme d'oeuvres de grande envergure comme *L'Apprenti Sorcier* de Paul Dukas, *Peer Gynt* d'Edvard Grieg et *L'Oiseau de Feu* d'Igor Stravinski.

Des oeuvres que les 42 musiciens et musiciennes sous la direction de Mario Chaussé ont fort bien rendues, faisant preuve d'un excellent synchronisme et de beaucoup de justesse. À cet égard, je retiens tout particulièrement *L'Apprenti Sorcier*, une pièce visiblement très complexe, très difficile, qui a sans conteste été une des plus réussies de la soirée.

Ce concert contes, légendes et harmonie se sera donc avéré une heureuse initiative. À cet effet, l'idée de marier narration et musique, voix humaines et voix orchestrales était excellente, même si la grandeur de la Cathédrale et son acoustique très réverbérante ont parfois rendu les propos du conteur difficiles à saisir. Heureusement que cette situation ne s'est manifestée qu'occasionnellement, ne portant pas, somme toute, ombrage à la qualité et à l'originalité de l'événement. ■



François Lavallée et l'Union musicale d'Iberville ont offert à leurs spectateurs une soirée haute en couleur, samedi à la Cathédrale.



Jusqu'au 7 décembre

L'exposition «Rétrospective» des oeuvres de l'aquarelliste Pierre Sigouin s'est ouverte le 13 novembre dernier à la Coopérative de solidarité artistique et culturelle du Haut-Richelieu. Jusqu'au 7 décembre prochain, le public peut y admirer une trentaine de ses oeuvres qui proposent un survol de 30 ans de couleurs et d'émotions. De plus, le dimanche 23 novembre de 13 heures à 17 heures, M. Sigouin tiendra une séance de création en direct, ce qui permettra aux visiteurs de mieux comprendre ce médium particulier qu'est l'aquarelle. Toute la population est invitée. Située au 2, rue Saint-Georges à Saint-Jean-sur-Richelieu, la Coopérative est ouverte les mercredis, samedis et dimanches de 13 heures à 17 heures de même que les jeudis et vendredis de 13 heures à 21 heures. ■

du 21 novembre au 27 novembre
Info-Film:
358-3030
 290 RUE RICHELIEU À
 ST-JEAN SUR RICHELIEU



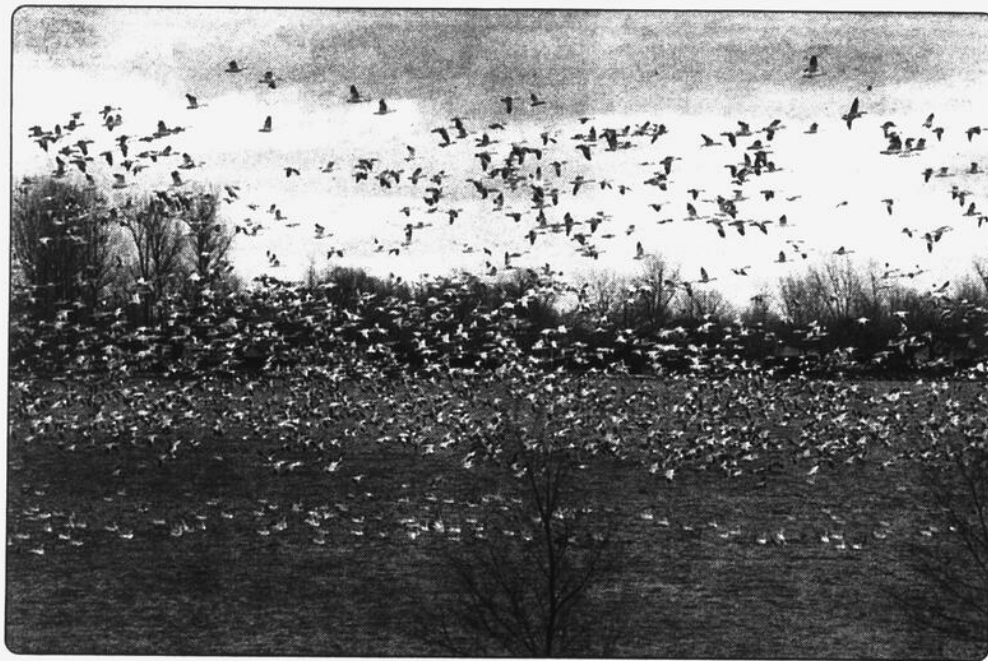
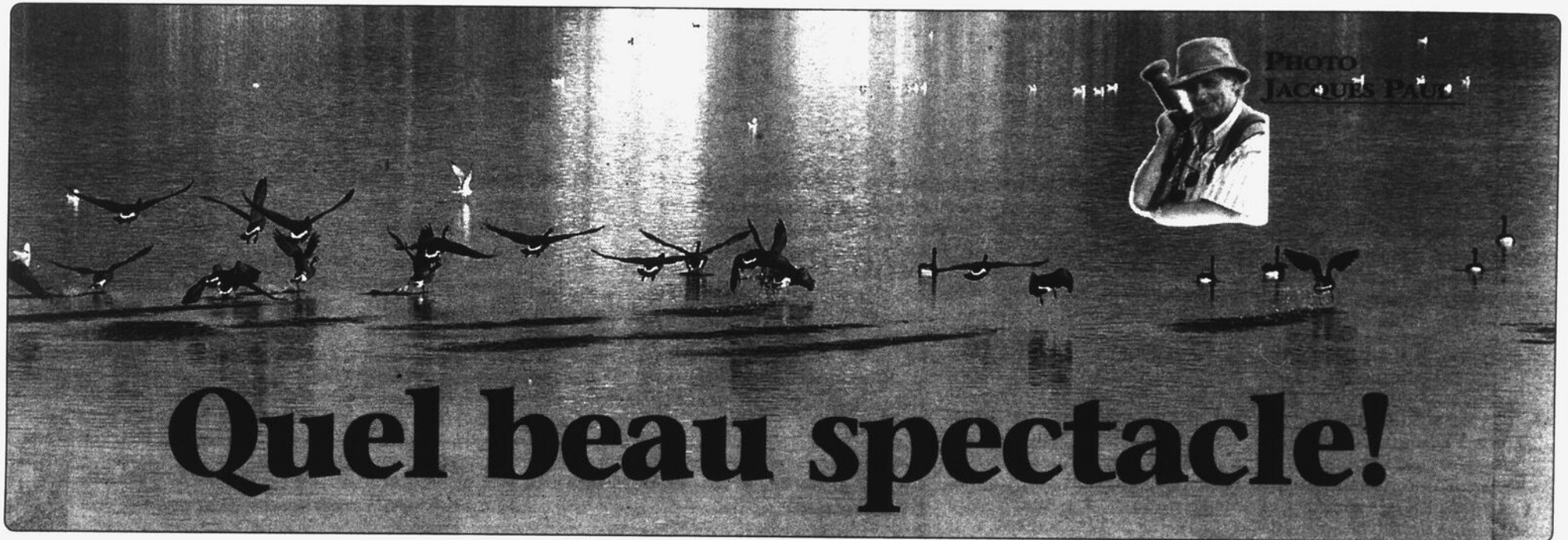
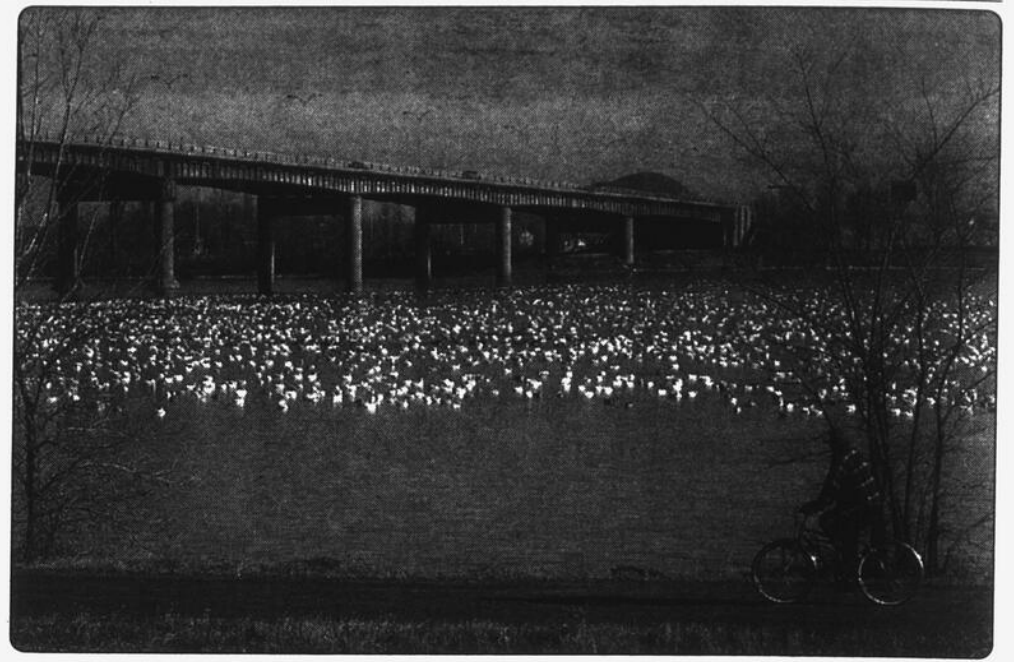
CINÉMA

LE CAPITOL

FILMS ET HORAIRES SUJETS À CHANGEMENTS

<p>LA DISPARUE (13+) Mer. et jeu.: 18h45 - 21h50</p> <p>LOONEY TUNES: LES REVOILÀ! (G) Ven. au dim.: 12h35 - 15h35 - 19h00 - 21h35 Lun. au jeu.: 19h00</p> <p>LE MAÎTRE À BORD: DE L'AUTRE CÔTÉ DU MONDE (G déconseillé aux jeunes enfants) Ven. au dim.: 12h25 - 15h25 - 18h50 - 21h45 Lun. au jeu.: 18h50 - 21h45</p> <p>LE LUTIN (G) Ven. au dim.: 13h00 - 15h45 - 18h55 - 21h30 Lun. au jeu.: 18h55 - 21h30</p> <p>DR SEUSS, LE CHAT DANS LE CHAPEAU (G) Ven. au dim.: 12h55 - 15h55 - 19h05 - 21h25 Lun. au jeu.: 19h05 - 21h25</p> <p>LA MATRICE: RÉVOLUTIONS (13+ violence) Ven. au dim.: 12h15 - 15h30 - 18h45 - 21h50 Lun. et mar.: 18h45 - 21h50 Mer. et jeu.: 21h35</p> <p>FILM DE PEUR 3 (G déconseillé aux j. enfants) Ven. au dim.: 12h45 - 15h40 - 19h10 - 21h40 Lun. au jeu.: 19h10 - 21h40</p>	 <p>MIKE MYERS DR SEUSS LE CHAT DANS LE CHAPEAU</p> <p>LAISSEZ-PASSER REFUSES</p>  <p>RUSSEL CROWE MAÎTRE À BORD DE L'AUTRE CÔTÉ DU MONDE</p> <p>LAISSEZ-PASSER REFUSES</p>  <p>KEANU REEVES LAURENCE FISHBURNE CARRIE ANNE MOSS LA MATRICE RÉVOLUTIONS</p> <p>LAISSEZ-PASSER REFUSES</p>  <p>LOONEY LES RE</p> <p>BRENDAN FRASER JENNA ELFMAN STEVE MARTIN</p> <p>DÉCOUVREZ VOTRE LUTIN INTÉRIEUR. le lutin version française de ELF</p> <p>WILL FERRELL ET JAMES CAAN</p>
--	--

http://www.galaxycinemas.com



Reservez VOTRE PARTY des Fêtes dès maintenant

RESTAURANTS
CASA GRECQUE
(DEPUIS 1980)

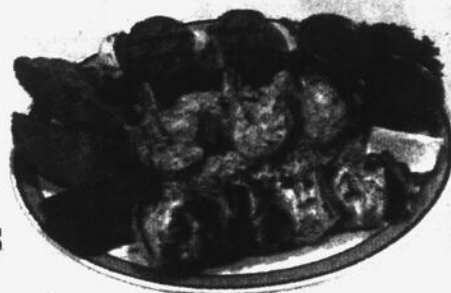
Grillades et
fruits de mer
Apportez votre vin
ou votre bière

Festival de la brochette



À partir de
11⁹⁹\$

Tous les jours



*Ce spécial n'est pas disponible les jours de fêtes ni les jours fériés.
315, rue MacDonald, Saint-Jean-sur-Richelieu (450) 359-4066



Gigi



Licence 42011
Traiteur

Allez pour vos réceptions du temps des fêtes de 15 à 1 000 personnes. Forfaits clef en main, repas, animation et bar ! Ne cherchez plus, on s'occupe de tout.

Notre chef Gigi vous prépare et vous livre des buffets ou des repas gastronomiques pour partager avec vos convives pour vos réceptions de Noël ou du Jour de l'An.

Reservez dès maintenant vos buffets, notre carnet se remplit rapidement.



Pour renseignements ou réservation :

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



Apportez votre vin

Steak et fruits de mer

DÉJEUNERS
Samedi et dimanche
À partir de **4³⁰\$** taxes incluses

MIDI EXPRESS
Du lundi au vendredi
- Potage - Repas - Dessert, café
À partir de **8⁶⁵\$** taxes incluses

- TABLE D'HÔTE DU SOIR -

Les mercredis et jeudis - 3 services -
- Potage - Steak au poivre
- Dessert - Café

29⁹⁵\$ / 2 pers.
Taxes incluses

946, BOUL. D'IBERVILLE, ST-JEAN-SUR-RICHELIEU (QC) J2X 4A7

450.347.8786

Soirée de la
Saint-Sylvestre

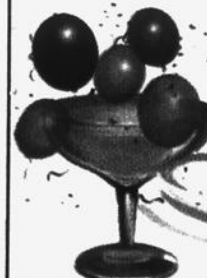
65\$ /pers.
taxes + service inclus



le nautique

Réveillon du Nouvel An
Menu gastronomique
5 services
1 bouteille de vin
/ 4 personnes
19h

- Musique + Danse + Animation
 - Champagne à minuit
 - Buffet en soirée
- Reservez - tôt!



Tél. : 347-2341, poste 222 ou 226
55, rue Richelieu, Saint-Jean-sur-Richelieu

Les jours et vendredis

Moules à volonté
12⁹⁵\$

Les mercredis soirs

Souper d'huitres

Réveillon du Jour de l'An 2004
Le mercredi 31 décembre à 19 h 30

En spectacle au **Bar à l'Éclair**

LE FORFAIT COMPREND :
Souper et spectacle, animation, danse, mousseux et buffet à minuit

Prix : 65\$
(Taxes et service inclus)

MENU :

Potage	Julienne de légumes
Bar à salades	Pommes de terre parisiennes, four, grecques
Fesse de boeuf	Riz pilaf
Jambon à l'érable	Vin (1 bouteille pour 4 personnes)
Filet de porc au gingembre	Variété de desserts
Vol-au-vent aux fruits de mer	Café / Thé

Pour renseignements et réservations : (450) 349-2239
Le C.A.D.O. (Centre d'Animation et de Divertissement des Organismes)

1555, rue Des Échevins, Saint-Luc (450) 349-2239



Party de Noël
Vendredi, 28 novembre 2003

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

37,50\$ par personne

Réservation (450) 346-5045
www.buffethri.com

Buffet Irène Haut-Richelieu
Admission à 18h00
Buffet servi de 18h30 à 20h30
Musique

Bye Bye 2003

31 décembre 2003
Buffet servi de 18 h 30 à 20 h 30

55\$ par personne

Danse

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

Buffet Irène Haut-Richelieu
Campus du Fort Saint-Jean Pavillon Dextraze
15, Jacques-Cartier Nord Saint-Jean-sur-Richelieu

Réservez dès maintenant!
(450) 346-5045
www.buffethri.com

Terminez l'année en beauté avec une équipe « sportmidable »

POUR VOS PARTYS :
* Groupes
* Associations
* Entreprises
* Bureaux etc.

LA GAGE AUX SPORTS

880, boul. du Séminaire Nord Saint-Jean-sur-Richelieu, tél. : (450) 359-6484

Restaurant **SUSHI-MATSU**
Cuisine japonaise authentique

Choix de menus des Fêtes selon vos goûts et votre budget

Cadeau surprise pour groupes de 10 et plus!

- Réservez tôt -
Pour des Fêtes hors de l'ordinaire

Pourquoi pas du sushi chez vous ?

6, rue Foch, Saint-Jean-sur-Richelieu (450) 346-8008

Réservez VOS FÊTES DES MATHÉRIENANT



Le ROI de la vraie PIZZA
et la fine cuisine
italienne

Salle de réception
avec capacité de 50 personnes

Choix de menus
personnalisés
pour vos groupes

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

(450) 347-5348

GAUTHIER S'EN VIENT! Vendredi et samedi
21 et 22 novembre
et tous les vendredis,
samedis du mois
de décembre

**UN GIGI MINUTE
J'ATTIENS!**

Jack Scott's
SAISON DE FINE LOUQUETTES DÉGUSTÉES

TIPS
0 TIPS c'est l'impôt

D'SHARK & COAL
STEAK - FRUITS DE MER

87, boul. Saint-Luc, Saint-Luc **359-7665**

**GOVERNEUR
RELAIS**

En fête...

RÉSERVEZ TÔT! 1 800 667-3815

**Soirée de la
Saint-Sylvestre**
Dès 18 h
Le 31 décembre 2003
AU SON
DE L'ORCHESTRE
MÉLODIUM
(19 musiciens)
Soirée comprenant:
Menu 5 services
Orchestre
Danse
et mousseux
à minuit
72\$/pers.
(pourboire inclus)
+ taxes

Brunch
du 25 décembre
2003
et du 1er janvier
2004
De 11 h à 14 h
18,95\$/pers.

**Buffet
du nouvel An**
À compter de
18 h le 1er janvier
2004
22,95\$/pers.
11,95\$/enfants
de 5 à 12 ans
et **GRATUIT**
pour les 4 ans et moins

Reservez tôt!!!
Au 450 348-7376 ou 1-800-667-3815

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

RESTO-BAR
La Pointe...
aux Artistes



- Choix de menus sur mesure -

**Possibilité de
SOUPER-SPECTACLE**

- Groupes jusqu'à 125 personnes

Pour une ambiance
chaleureuse et décontractée

AU CENTRE-VILLE

**41, rue Saint-Jacques
Saint-Jean-sur-Richelieu
(450) 358-1212**

buffet chinois **LE CANTON** **CARREFOUR RICHELIEU**

10^e anniversaire

Venez fêter avec nous !
Nouveau décor - Nouvelle ambiance
Venez goûter à nos nouveaux menus exotiques d'Orient
dans notre super buffet !



*Reservez tôt !
Plus de 400 places pour vos
« partys » des fêtes !*

*Merci à tous nos clients pour
leurs merveilleux supports !*

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

(450) 359-7090

COUCOU, LA VIE!

Qui sera le premier BÉBÉ DE L'ANNÉE?

présenté en collaboration avec:

votre pharmacien

 **JEAN COUTU**
947, boul. du Séminaire Nord
Saint-Jean-sur-Richelieu 348-9251Les vêtements Kushies sont
disponibles chez Padok Junior.

9000\$

à gagner

en prix



Pour être éligible, bébé doit être né entre le 1er janvier et le 31 décembre 2003. Une seule inscription par enfant. Vous devez fournir une photo couleur, de bébé seulement, identifiée à l'endos (son nom, date de naissance et noms des parents).

Les coupons de participation dûment complétés accompagnés des photos et du paiement des frais d'inscription de 10\$ (plus taxes), doivent être déposés à la Pharmacie Jean Coutu ou expédiés au bureau du journal Le Canada Français avant le 16 janvier 2003 à midi.

 **JEAN COUTU**
947, boul. du Séminaire Nord
Saint-Jean-sur-Richelieu (Québec)
J3A 1K1
 **LE CANADA
FRANÇAIS**
84, rue Richelieu
Saint-Jean-sur-Richelieu (Québec)
J3B 6X3

Tirage : le vendredi 16 janvier 2004 à 14 heures

Nous ferons connaître les bébés gagnants dans l'Album bébés 2003,
édition du 21 janvier 2004.

Bonne chance à tous !

Note : Fournir une enveloppe pré-adressée et pré-affranchie pour le retour de votre photo. Le Canada Français ne peut être tenu responsable de la perte de photo.

305300-3c25-1

1^{er} prix : 500\$ offert par

420, 2^e Avenue, Saint-Jean-sur-Richelieu
Carrefour Laplante
(450) 545-13192^e prix : 200\$ offert parstudio de
photographie


Michel Pardiac

37, rue St-Jacques
Saint-Jean-sur-Richelieu
(450) 357-90763^e prix : 200\$ offert par

Les manufacturier de bijoux


205, boul. du
Séminaire Nord
Saint-Jean-sur-Richelieu
(450) 346-0660

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

Nom du bébé :

Date de naissance du bébé : fils ou fille

Nom de la mère :

Nom du père :

Adresse :

Ville : Code postal : Téléphone (jour) :

Signe astrologique du bébé :

Le coût d'inscription est de 11.50\$ (10\$ + tx) Paiement : Comptant (au journal) ou ou

N° carte : Date d'expiration :

* Ce concours est organisé en commun pour Le Canada Français et le Richelieu Dimanche

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




LE 30 NOVEMBRE AUX GOURMANDS DISENT

Théâtre et condition humaine au menu du spectacle «Rencontres»

MICHEL PHANEUF

Le théâtre sera au menu de la matinée du dimanche 30 novembre prochain à la pâtisserie «Les Gourmands Disent...». À l'instigation de Georges-Henri Arenstein et du Centre l'Authentique, un groupe de comédiens et de musiciens y présentera «Rencontres», un spectacle à saveur théâtrale qui explore différentes facettes de la condition humaine et de la souffrance qui y est souvent associée.

«Rencontres» propose six saynètes tirées de différentes oeuvres, pièces de théâtre, textes, monologues... Six extraits qui vont des classiques de Molière aux comédies en un acte de Sacha Guitry, en passant par les oeuvres d'auteurs tels Hélène Tardif et George F. Walker.

On pourra ainsi voir une scène de *L'avare* de Molière, une autre de *Je suis à toi* de Judith Thompson, de même que *La fin de la civilisation*, une pièce de George F. Walker. *L'homme invincible*, un monologue signé Hélène Tardif, ainsi que deux petites comédies de Sacha Guitry, *Une lettre bien tapée* et *Je sais que tu es dans la salle* compléteront la liste des oeuvres au programme.



Les membres de la troupe qui présentera «Rencontres» le 30 novembre prochain: Jean-Yves de Léséleuc, Daniel Hébert, Mario Cardinal, Roxane Lussier, Georges-Henri Arenstein, Jean-François Boisvenue et Maude Lemire-Desranleau.

Deux comédiens, Maude Lemire-Desranleau et Jean-François Boisvenue, se partageront les différents rôles, tandis que Mario Cardinal au didgeridoo, Jean-Yves de Léséleuc au saxophone et Daniel Hébert à l'accordéon et au clavier assureront la partie musicale du spectacle. La mise en scène des trois premières saynètes sera réalisée par Maya Gobel et Marie-Pierre Leduc avec la collaboration de

Georges-Henri Arenstein. Celle des trois autres sera faite par M. Arenstein, tandis que la scénographie, les décors, accessoires et éclairages seront signés Roxane Lussier.

Pour Georges-Henri Arenstein, cette première expérience théâtre correspond à un vieux rêve. Certes, il a déjà eu l'occasion de faire du théâtre quand il était étudiant au secondaire

et à l'université, nous dit-il; mais de poursuivre cette activité au théâtre amateur et à titre de metteur en scène constituait un rêve, un rêve qu'il réalise après 35 ans.

Comme il nous l'explique, «Rencontres» explore le thème de la souffrance humaine, aussi bien sous ses aspects tragiques que sous son jour parfois plus léger, voire amusant. Grâce au

théâtre, ces aspects sont présentés de façon différente du cadre de sa profession de psychologue ou encore de celui l'enseignement universitaire. «Le théâtre va droit au but, fait-il valoir; il touche les yeux, les oreilles, le coeur, le vécu».

«Comme le titre pluriel l'indique, nous vous invitons à plusieurs rencontres, écrit l'instigateur du spectacle. D'abord, une rencontre avec le théâtre, qui permet le plaisir simple de partager à plusieurs un bon divertissement. Ensuite, une autre rencontre avec la condition humaine dont les difficultés s'expriment clairement dans les scènes que nous avons sélectionnées. Et puis une rencontre avec vous-mêmes à travers les sentiments qu'éveilleront en vous le jeu des acteurs, les traits de caractère des personnages et la musique.

«À travers toutes ces rencontres, nous espérons amener le public à ressentir les choses avant de les penser, à ouvrir les yeux sur le caractère universel de la souffrance et à se poser les questions qui lui permettront peut-être de transformer les difficultés d'être en joie de vivre. C'est pourquoi nous vous proposons de rester avec nous après la représentation pour une rencontre avec la troupe, un moment d'échange et de discussion portant sur votre ressenti. Nous vous invitons à une réflexion féconde et nous vous souhaitons bien du plaisir».

La représentation, le 30 novembre, débutera à 10 heures et le coût d'entrée sera de 15 \$ par personne, ce qui inclut l'assiette-brunch. Le nombre de places étant très limité (une trentaine tout au plus), les personnes intéressées sont priées de se procurer leurs billets sans tarder, en s'adressant aux Gourmands Disent, 149, rue Richelieu à Saint-Jean, au téléphone (450) 358-5335. ■

Au Secret de Polichinelle ferme boutique

La boutique «Au Secret de Polichinelle» fermera ses portes le 20 décembre prochain. En effet, après mûre réflexion, Sylvie Tremblay, Carmen Gagnon et Mariette Guérin, les fondatrices et propriétaires, ont décidé de fermer l'établissement situé rue Saint-Henri à Saint-Jean et de concentrer leurs efforts sur leurs autres activités, en l'occurrence le salon Passion Couleurs et la réalisation d'ouvrages sur la peinture décorative.

«À la lumière de vos commentaires constructifs, nous sommes arrivées à la conclusion que nous devions fermer la boutique afin de travailler davantage au développement des Productions Au Secret de Polichinelle, indique la présidente de cet organisme, Sylvie Tremblay, dans une lettre à sa clientèle.

«Le salon Passion Couleurs, un événement d'envergure nord-américaine, ayant accueilli cette année près de 6000 visiteurs, 40 exposants et donné plus de 45 ateliers en plus des démonstrations et activités connexes, fera partie de nos priorités. La création de nouveaux livres et patrons en peinture décorative, en supplément à la trentaine de patrons déjà publiés, fera également partie des activités de l'entreprise.

Mme Tremblay et ses associées vont donc s'employer dans les années à venir à promouvoir et à développer la peinture décorative à l'image des Québécois. Elles tra-



Carmen Gagnon, Mariette Guérin et Sylvie Tremblay concentreront désormais leurs efforts sur le Salon Passion Couleurs et sur la publication d'ouvrages de peinture décorative.

vailent déjà à l'élaboration de Passion Couleurs 2004 et préparent, pour le printemps prochain, une nouvelle collection de patrons «humour» ainsi que deux livres consacrés à la technique.

La boutique Au Secret de Polichinelle a ouvert ses portes il y a maintenant six ans, tandis que Passion Couleurs a tenu au mois d'octobre dernier sa troisième édition. ■



Yolande Chayer
Technicienne en soins d'ongles, pédicure et épilation

- Durcisseur de vos ongles naturels
- Manucure française permanente ou
- Manucure couleur mode qui dure 21 jours

TECHNIQUE
Bio sculpture gel

Rabais de 10\$
sur présentation de cette annonce

(450) 357-0008

MOTS CACHÉS

- | 10 LETTRES CACHÉES | MOT-CACHÉ | LES TAXES MUNICIPALES |
|---|---|---|
| A
accord
aide
année
aqueduc
augmenter
axé
B
basier
bâtisse
borné
budget
but
C
calculé | cas
cent
centrer
charger
choix
compte
conseil
contribution
coût
crédit
D
date
dépot
due | E
écart
école
édifice
égout
élevée
employé
erreur
évaluation
F
fardeau
finance
fiscal
foncière
fournir |
| G
gel
global
H
hausse
I
industrie
L
lien
lier
logement
M
mairie
majorer
mois | moyens
municipales
N
niveau
normale
note
O
occupant
P
palement
partie
payer
percevoir
pour
préciser | prévoir
propriétaire
Q
quartier
R
rapports
reçu
réduire
répartir
reste
retard
revenu
rôle
S
services
somme
T
total
U
urbain
V
ville
vue |

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

SOLUTION DE CE MOT CACHÉ:HABITATION

LES ENTRECROISÉS

- | 8 LETTRES CACHÉES | LES ENTRECROISÉS | LE PUTOIS |
|-------------------|------------------|-----------|
|-------------------|------------------|-----------|

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
né
se | ont
pue
tôt | sens
sent
tuer | libre
odeur
queue
usage | petits
recule
ventre
7
couleur
liquide
rongeur
8
familles
fouineux
hérissier
instinct | nocturne
plongeur
puanteur
rejetons
sauvages
9
carnivore
prédateur
10
domestiqués
mustélidés
nauséabond |
| 3
âge
air
cri
est
été
ici
jet | 4
abri
avec
brun
être
long
muni
peau | 5
agile
crocs
dense
duvet
évide
furet
isolé | 6
animal
bondir
chasse
espèce
fétide
pelage | | |

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

SOLUTION DE LES ENTRECROISÉS:PUANTEUR

MOTS CROISÉS

Problème No 29

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

HORIZONTALEMENT

- Ancienne unité de pression. - Partie de la philosophie islamique.
- Inflammation de l'iléon. - Ovation du public d'une enceinte sportive.
- Axe d'une plante, qui porte des feuilles. - Qui fatiguent.
- Parties des cours d'eau. - Dépourvus d'intelligence.
- Sans tache. - Main. - Fer.
- Vent qui souffle du nord, en Méditerranée orientale, pendant l'été. - Volume de minerai laissé en place pour protéger une voie.
- Inadapté aux normes sociales. - Souverain.
- Bismuth. - Très grand nombre.
- Qui dure un an, en droit. - Costume féminin, en Inde.
- Risque d'incidents défavorables. - Glaciation quaternaire alpine.
- Petit chapeau de femme. - Pratique du coit anal.
- Qui occupent un rang indéterminé. - Matière pesante placée dans les fonds d'un navire.

VERTICALEMENT

- Métal blanc employé dans le domaine aérospatial. - Cheval originaire d'Afrique du Nord.
- Membre de la congrégation du Mont-Olivet. - À la mode.
- Courses de bateaux à voile. - Prophète hébreu.
- Monnaie cambodgienne. - Qui se rapporte aux Somali.
- Aiguillon silicieux du squelette des éponges.
- Incendie. - Organe pair de la vue. - Résine malodorante.

- Papiers-monnaies créés sous la Révolution française. - Ouvrier spécialisé.
- Il est porteur de l'information génétique. - Ancienne monnaie de cuivre.
- Intensités de la sensation sonore. - Composé à trois fonctions alcool.
- Voix de femmes la plus grave. - Vérité d'évidence, banale, sans portée.
- Type de restauration. * - Situé.
- Face du dé. Ancienne mesure de capacité. Liaison.

Solution du dernier problème

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Y	E	U	S	E	R	A	P	P	E	R
2	E	X	T	E	N	U	E	R	A	R	A
3	O	I	T	E	R	A	T	I	F	I	F
4	M	A	L	R	E	C	E	S	A	I	
5	E	M	E	R	G	E	R	O	N	D	O
6	N	E	A	I	S	E	E	O	S	T	
7	R	I	P	E	P	S	I	T	T		
8	B	I	O	P	S	I	E	V	A	R	A
9	A	C	N	E	L	I	B	E	R	A	L
10	S	A	O	L	A	R	A	T	I	T	E
11	T	I	N	I	L	E	I	T	E	S	
12	A	N	E	S	S	E	L	E	S	T	E

Autorisé par Jean-Claude Langlois



Style Quest



La passion l'a construite.

La passion l'habitera.

L'antidote aux voitures ordinaires !



COUPAL et BRASSARD AUTO INC.

127, route 104,
L'Assommoir
(450) 347-5593

L'ÉGLISE D'ICI

Et Noël qui approche à grands pas...

Oui, le temps des fêtes est déjà à nos portes et plusieurs d'entre nous commencent à planifier pour être prêts à temps. Si cela est vrai pour nous, il en va de même pour les gens qui, pour une raison quelconque, ont de la difficulté à boucler leur budget.

Ces personnes sont sûrement comme tous les parents du monde. Ils espèrent être en mesure d'offrir un temps des fêtes signifiant pour leur famille, et que celui-ci ressemblera à celui des familles un peu plus aisées.

Ces parents doivent faire part d'une grande créativité. Ils veulent que leurs enfants sentent qu'ils ont la même chance que les autres enfants.

Souvent, durant cette période, plusieurs personnes donnent généreusement de leur temps, de leur écoute et même de leur argent. Certains donneront même de leur amitié aux personnes moins favorisées par la vie.

Tout comme vous, j'entends des propos sur ces personnes moins favorisées. Ces réflexions me ramènent aux Évangiles. Le cœur du discours de Jésus va toujours vers le pauvre et le démuné. De-

vant certaines paroles, je suis invitée à me situer pour la justice de Dieu qui, souvent n'a rien à voir avec les notions de justice véhiculées par notre société.

C'est dans l'esprit de justice et d'équité évangélique que l'équipe de pastorale de Saint-Jean-l'Évangéliste accepte de trouver des personnes pour entreprendre un tout petit projet.

Des personnes seront approchées pour créer un partenariat anonyme avec un enfant pour la fête de Noël. Ces gens sont donc invités à trouver un cadeau pour un jeune dont ils ont seulement le nom et l'âge. Le cadeau, transmis de cette manière devient donc

pour la personne qui le donne un moyen de donner dans la confiance, et aussi de préserver la dignité de l'enfant qui le reçoit.

L'objectif que nous poursuivons est, d'une part, que la personne qui donne prenne la décision de s'investir un peu plus. Elle doit faire la démarche d'aller à la recherche d'un cadeau, de faire l'emballage de ce petit trésor, tout en sachant que son don restera anonyme.

D'autre part, l'enfant qui reçoit ce cadeau personnalisé n'est pas obligé de s'identifier, ni lui, ni ses parents pour recevoir ce présent. Ainsi, il évite de subir l'humiliation de la mise à jour de sa condition de vie et celle de sa famille.

C'est un petit pas de gratuité vers la justice et l'équité évangélique.

Sylvie Caya
Agente pastorale familiale et pastorale sociale ■

Fête du Christ-Roi

Le dimanche 23 novembre 2003 à l'église Sacré-Coeur à Iberville.

Vingt-quatre heures d'adoration commençant le samedi 22 novembre 2003 par une messe à 16 heures et se terminant le dimanche 23 novembre 2003 à 16 heures par une messe solennelle en l'honneur du Christ-Roi.

Dimanche, de 15 heures à 17 heures Sacrement du Pardon. Onction des malades après la communion de la messe de 16 heures.

Bienvenue à tous, adorateurs, priants, enfants de Dieu «Venite Adoremus...» Venez, adorons le Christ, Roi de l'univers.

Jocelyne Godin ■

Nouvelles du comité de soutien de Saint-Luc

C'est lors de notre première réunion, le 2 juillet dernier, que le comité de soutien de Saint-Luc a été officiellement créé.

LES PERSONNES RESPONSABLES DE CE COMITÉ SONT:

Gilles Talbot c.s.v. (répondant)- Nicole Bergeron- Diane Massy-Louise Dépelteau- Linda Dupuis-Simone Duval- Jean-Paul Fontaine- Michelle Morin- Michelle Richert- Jean-Richard Poirier- Jacques Lapointe.

On rappelle que ce comité a été mis sur pied pour assurer concrètement dans les lieux où les communautés se rassemblent:

- le développement de la vie communautaire en mettant l'accent sur la vie fraternelle, la convivialité, la participation du plus grand nombre autour de ce lieu;
- le lien entre les membres des communautés, les tout-venant qui demandent un service à la communauté, et les services mis en commun dans la nouvelle paroisse ou l'unité pastorale;
- la mise en oeuvre locale des orientations définies dans le projet d'évangélisation de la paroisse ou de l'unité pastorale;
- la mise en oeuvre de la part du projet d'évangélisation qui est dévolue à cette communauté en raison de sa «couleur locale».

SES TÂCHES

- Assurer l'accueil, la présence stable dans ce lieu de rassemblement (semaine et dimanche);
- organiser les activités visant à assurer les liens fraternels entre les membres de la communauté;
- réaliser les activités liturgiques qui se déroulent dans ce lieu (accueil aux célébrations, service de l'autel, lecteurs, ministres de la communion, chorale, etc.);

- voir à l'organisation matérielle de ce lieu (cédule des activités, préparation des lieux selon les activités, gestion des clés, etc.);
- coordonner les bénévoles qui oeuvrent dans ce lieu;
- réaliser les activités propres à ce lieu qui peuvent varier d'un lieu à l'autre; (ex.: un bazar, un souper spaghetti, ainsi que les activités qui sont dévolues par le projet d'évangélisation, etc.)

BESOIN DE BÉNÉVOLES

Le comité de soutien de Saint-Luc est à la recherche de bénévoles pour des tâches bien spécifiques:

- lecteur-spectrices- messe du samedi 16h30 et messe du dimanche 10h30,
- ministre de la communion- messe du samedi 16h30 et messe du

- dimanche 10h30,
- accueil- messe du samedi 16h30 et messe du dimanche 10h30,
- animateurs-animateurices- messe du samedi 16h30 et messe du dimanche 10h30,
- accompagnement- (malades, personnes seules, etc.)

Pour s'inscrire vous n'avez qu'à communiquer au numéro suivant 359-8181.

Il est à noter que chaque nouveau bénévole bénéficiera d'une formation.

Pour terminer j'aimerais souligner que la mission de l'évangélisation passe aussi par les bénévoles car c'est par l'implication de tous, à la communauté, que nous pourrons ensemble réaliser ce grand projet.

Jacques Lapointe ■

Rencontres à venir

Rencontres à venir au Centre de ressourcement spirituel Saint-Jean, 80, rue Lajeunesse au coin du boul. Gouin, près du Cégep.

Les mardis 25 novembre, 2 et 9 décembre, de 19 heures à 21 heures. Préparation à l'Avent à partir des évangiles du dimanche. Personne-ressource: Rosaire Lavoie, c.s.v., bibliste. Entrée libre.

Mercredi 26 novembre, de 19h30 à 21h30, rencontre du mois. Thème: «Vivre le moment présent». Personne-ressource: Christian Beaulieu, prêtre. Inscription nécessaire au 347-6610. Coût: 5 \$.

Christian Beaulieu, prêtre, donne son temps aux jeunes depuis une trentaine d'années déjà. Conférencier très recherché, sur-

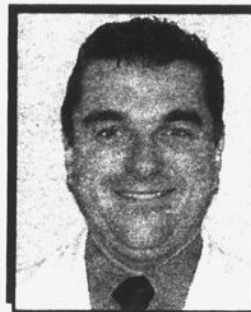
tout au Québec, en Ontario... Mais aussi en Haïti, au Luxembourg, en France... Il va droit au cœur.

En 1979, il publiait Si on mettait le feu. En 1982, Ma blessure est tendresse. L'année suivante, Cœur blessé, espère! En 1984, Du vent plein les voiles. En 1986, Jeunes, amour et sexualité. En 1988, Chemins d'avenir. Et en 1994, Emportés par le courant.

Christian Beaulieu est un apôtre de Jésus Christ dans ce monde à la recherche de la vraie lumière. Semeur de la parole de Dieu, il est à la fois semeur d'espérance et d'amour pour ce monde en mal de tendresse. Loin de se décourager devant le travail énorme qui reste à faire, Christian allume un peu partout des feux de Foi, d'Espérance et d'Amour. ■

LES CONSEILS DE VOTRE PHARMACIEN

RHUME ET GRIPPE



Alain Papillon
Pharmacien

La plupart des gens confondent rhume et grippe. Les deux sont des infections respiratoires causées par des virus. Même s'il est parfois très inconfortable, le rhume est un problème bénin : nez qui coule et congestion nasale, éternuements, mal de gorge et toux... La grippe, elle, touche tout l'organisme et de façon aiguë. Habituellement, la personne présente de la fièvre et des frissons. Elle ressent une faiblesse générale, des douleurs musculaires et des courbatures et se plaint de maux de tête.

Il existe des moyens efficaces de prévenir le rhume et la grippe. Ce sont les mesures élémentaires d'hygiène additionnées de quelques précautions... Une personne infectée peut transmettre le virus du rhume ou de la grippe en l'envoyant dans l'air que nous respirons lorsqu'elle parle, éternue ou tousse. Alors, si vous avez un rhume, lavez-vous les mains souvent et évitez de partager les objets du quotidien.

Et le vaccin ?

Il est efficace CONTRE LA GRIPPE, et non contre le rhume. Malheureusement, il existe plus de 200 variétés de virus du rhume, il est donc impossible de mettre au point un vaccin efficace. Pour fabriquer le vaccin contre l'influenza, le virus de la grippe, on choisit les souches considérées les plus répandues cette année-là. Administré à l'automne, le vaccin devrait prévenir la majorité des cas de grippe de l'hiver, ou au moins en réduire la gravité et les complications.

Une grippe et ses complications peuvent être graves pour certaines personnes. Les gens qui souffrent d'une maladie cardiaque, ou d'un problème respiratoire chronique tel l'asthme, la bronchite chronique ou l'emphysème, les diabétiques, les personnes qui ont un système immunitaire affaibli, et en général les plus de 65 ans devraient consulter un médecin ou une clinique pour recevoir le vaccin à chaque année.

À quoi servent les antibiotiques et la vitamine C ?

Les antibiotiques, telle la pénicilline, ne sont pas utiles contre les virus mais bien contre les bactéries. Il est donc inutile, pour ne pas dire déconseillé, de prendre des antibiotiques pour casser un début de rhume ou de grippe.

Certaines personnes croient que la vitamine C peut prévenir le rhume. Des études ont démontré que même des doses massives de vitamine C ne préviennent pas le rhume ou la grippe. Il semble peu probable qu'elle diminue la sévérité ou la durée d'un épisode.

Et les médicaments contre le rhume, comment choisir ?

La mode est actuellement aux préparations dites pour sinus qui combinent de multiples ingrédients. Elles peuvent sembler commodes car elles agissent contre une grande variété de symptômes. Il est encore préférable de traiter les symptômes un par un, avec le bon produit, à la bonne dose et pour la durée qui convient. Pour vous y retrouver, consultez votre pharmacien.



Membre affilié à

ESSAIM

Visitez notre site au
www.essaim.ca

Alain & G.M. Papillon
Pharmaciens

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

348-4931

110161-3c25-r

LA BOUSTIFAILLE

Les Gâteaux des fêtes...



MICHÈLE TRAHAN

Le temps des fêtes est à nos portes... on commence à planifier les multiples courses qu'il faudra faire... Pourquoi ne pas débiter dès maintenant vos préparatifs de Noël en confectionnant quelques-uns de ces délicieux gâteaux qui feront la joie de tous vos invités... même ceux qui arriveront à l'improviste !

Les gâteaux aux fruits sont les dépar- neurs par excellence... Préparés d'avance, ils se congèlent parfaitement et développent en vieillissant, une saveur plus corsée et plus moëlleuse. Un café fumant et une tranche de gâteau fait maison créent cette atmosphère de cordialité et d'hospitalité, synonyme de Noël !

Gâteau du jour

- 45 ml de beurre, fondu (3 c. à table)
- 15 ml d'eau chaude (1 c. à table)
- 75 ml de cassonade (1/3 tasse)
- 75 ml de noix hachées (1/3 tasse)
- 75 ml de cerises rouges au marasquin, égouttées et hachées (1/3 tasse)
- 30 ml de cerises vertes au marasquin, égouttées et hachées (2 c. à table)
- 1 mélange à gâteau du commerce, jaune ou chocolat
- 250 ml de crème sure (1 tasse)
- 30 ml de sucre (2 c. à table)
- 2 ml de cannelle (1/2 c. à thé)
- pincée de muscade

• **Graisser et enfariner un moule en couronne de 1,5 litre (6 tasses) plus un moule carré de 20 cm (8 po). Combiner le beurre, l'eau et la cassonade et étendre dans le fond du**

moule en couronne et saupoudrer les noix. Préparer le mélange à gâteau en suivant les instructions de la boîte mais en utilisant 30 ml

(2 c. à table) d'eau de moins. Verser la moitié du mélange sur les noix dans le moule en couronne et l'autre moitié dans le moule carré.

• **Cuire au four à 180C (350F), environ 35 minutes ou jusqu'à ce que la pointe d'un couteau insérée au centre de chacun des moules en ressorte propre. Retirer du four et dégager immédiatement le bord des gâteaux à l'aide de la pointe d'un couteau.**

• **Démouler et laisser refroidir. Bien envelopper le gâteau carré et congeler pour un usage ultérieur. Juste avant de servir, combiner les 4 derniers ingrédients et bien mélanger; verser dans un bol juste assez grand pour être déposé au centre du gâteau en couronne. 8 portions.**



ASTUCE MAISON

GRIGNOTINES...

On peut grignoter sans avoir vraiment faim... et en offrir est un signe d'hospitalité bien connu... Avec le temps des fêtes qui arrive, pourquoi ne pas grignoter sans surcharger le foie et sans épaissir le tour de taille... Remplacez les croustilles par du maïs soufflé fait maison, sans beurre... les bâtonnets au fromage par des bâtonnets de céleri farci de fromage à tartiner... les noix mélangées salées par des noix en écales (tout en laissant les convives s'amuser avec le casse-noix)... les bonbons mélangés aux couleurs vives par des grappes de raisins, des quartiers de clémentines (on peut même s'amuser à préparer des mini-brochettes en alternant fruits et fromage!)... les arachides salées par des arachides mexicaines... voici la recette : étendez sur une plaque à biscuits 30 ml (2 c. à table) d'huile d'arachide et faites griller pendant 25 minutes à 180C (350F), environ 750 g (1 lb) d'arachides crues, en remuant souvent; au sortir du four, saupoudrez-les du mélange suivant : 5 ml (1 c. à thé) de sel, 10 ml (2 c. à thé) de poudre de chili et quelques pincées de poudre de cayenne, de poudre d'ail et de coriandre séchée.

GÂTEAU AU RHUM

- 500 ml de pruneaux hachés (2 tasses)
- 250 ml de noix hachées (1 tasse)
- 500 ml de fruits confits, finement hachés (2 tasses)
- 125 ml d'écorces confites, finement hachées (1/2 tasse)
- 125 ml de rhum (1/2 tasse)
- 250 ml de beurre (1 tasse)
- 250 ml de cassonade (1 tasse)
- 125 ml de sirop de maïs (1/2 tasse)
- 5 œufs
- 500 ml de farine (2 tasses)
- 5 ml de poudre à pâte (1 c. à thé)
- pincée de sel
- 2 ml de bicarbonate de soude (1/2 c. à thé)
- 5 ml de cannelle (1 c. à thé)
- 5 ml de muscade (1 c. à thé)

Combiner les 5 premiers ingrédients et réserver. Fouetter le beurre et ajouter la cassonade, le sirop de maïs et les œufs, un à la fois; bien battre.

Mélanger les 6 derniers ingrédients et incorporer aux ingrédients liquides en pliant la pâte; bien mélanger. Ajouter le mélange au rhum et bien remuer. Verser dans un moule en couronne bien graissé ou dans deux moules à pain bien graissés.

Placer une lèchefrite d'eau sur la grille inférieure du four; cuire au four à 150C (300F), pendant 1 1/2 heure. Retirer la lèchefrite d'eau et continuer la cuisson encore 20 minutes ou jusqu'à ce qu'une légère pression des doigts sur le dessus du gâteau ne laisse aucune empreinte.

Laisser refroidir avant de démouler. Arroser de rhum si désiré et laisser refroidir parfaitement avant de l'envelopper soigneusement de papier ciré et de papier aluminium.

GÂTEAU AU MIEL

- 1 orange
- 1 citron
- 125 ml de miel (1/2 tasse)
- 250 ml de dattes hachées (1 tasse)
- 500 ml de raisins séchés (2 tasses)
- 500 ml de fruits confits, finement hachés (2 tasses)

- 250 ml de beurre (1 tasse)
- 125 ml de sucre (1/2 tasse)
- 6 œufs
- 250 ml de jus d'orange (1 tasse)
- 1 litre de farine (4 tasses)
- 5 ml de bicarbonate de soude (1 c. à thé)
- 5 ml de muscade (1 c. à thé)
- 5 ml de poudre à pâte (1 c. à thé)
- 5 ml de cannelle (1 c. à thé)
- pincée de sel
- 500 ml de noix hachées (2 tasses)

Hacher finement l'orange et le citron sans les peler; jeter les noyaux. Combiner l'orange et le citron hachés, le miel, les dattes, les raisins et les fruits confits et déposer dans un grand bol.

Fouetter le beurre et ajouter le sucre et les œufs, un à la fois; bien battre. Combiner les 7 derniers ingrédients et incorporer aux ingrédients liquides graduellement, en alternant avec le jus d'orange. Ajouter le mélange au miel et déposer la pâte dans 4 moules à pain bien graissés.

Cuire au four à 150C (300F), environ 2 heures ou jusqu'à ce que le gâteau se détache du moule et qu'une légère pression des doigts ne laisse aucune empreinte sur le dessus. Laisser refroidir parfaitement avant d'envelopper.

GÂTEAU AUX NOIX

- 250 ml d'amandes tranchées (1 tasse)
- 250 ml de pacanes hachées (1 tasse)
- 500 ml de noix hachées (2 tasses)
- 250 ml de cerises confites, hachées (1 tasse)
- 250 ml de raisins séchés (1 tasse)
- 500 ml de fruits confits mélangés (2 tasses)
- 250 ml d'écorces confites hachées (1 tasse)
- 125 ml de vin rouge (1/2 tasse)
- 50 ml de brandy (1/4 tasse)
- 250 ml de beurre (1 tasse)
- 250 ml de cassonade (1 tasse)
- 6 œufs
- 500 ml de farine (2 tasses)
- 5 ml de poudre à pâte (1 c. à thé)
- 2 ml de bicarbonate de soude (1/2 c. à thé)
- 5 ml de muscade (1 c. à thé)

- 5 ml de gingembre (1 c. à thé)
- 5 ml de cannelle (1 c. à thé)
- pincée de sel

Combiner les 9 premiers ingrédients et réserver. Fouetter le beurre et ajouter la cassonade et les œufs, un à la fois; bien battre. Combiner les 7 derniers ingrédients et bien mélanger; incorporer les ingrédients liquides en pliant la pâte. Ajouter le premier mélange réservé.

Déposer la pâte dans deux moules de 1,25 litre (5 tasses) chacun, bien graissés et cuire au four à 150C (300F), environ 2 heures ou jusqu'à ce que la pointe d'un couteau insérée au centre en ressorte propre. Laisser refroidir parfaitement avant de démouler et d'envelopper de papier ciré et de papier aluminium.

MINI-GÂTEAUX AUX FRUITS

- 175 ml de beurre (3/4 tasse)
- 125 g de fromage à la crème, ramolli (1/2 tasse)
- 250 ml de sucre (1 tasse)
- 3 œufs
- 750 ml de farine (3 tasses)
- 2 ml de bicarbonate de soude (1/2 c. à thé)
- 125 ml de raisins séchés (1/2 tasse)
- pincée de sel
- 15 ml de poudre à pâte (1 c. à table)
- 250 ml de fruits confits (1 tasse)
- 125 ml de noix hachées (1/2 tasse)

Fouetter le beurre et ajouter le fromage à la crème; bien battre. Ajouter le sucre et les œufs, un à la fois; bien battre. Combiner les 7 derniers ingrédients et incorporer aux ingrédients liquides. Bien mélanger. Déposer la pâte dans un moule à muffins, rempli de caissettes de papier. Cuire au four à 180C (350F), environ 20 minutes. Laisser refroidir.

Si désiré, glacer avec un mélange de 500 ml (2 tasses) de sucre à glacer et 30 ml (2 c. à table) de lait et garnir de fruits confits. Pour congélation, omettre le glaçage.

LE PLAISIR DU VIN

Après 23 ans, on dit simplement le Phaneuf



JEAN-YVES THÉBERGE

Dans le monde québécois du vin, Michel Phaneuf occupe une place à part au point que l'on parle de plus en plus de son Guide du vin en disant simplement le Phaneuf. Il faut savoir qu'il en est à sa vingt-troisième édition. Le tout premier est paru à l'automne 1981 et ne comptait que 192 pages. Celui qui vient de paraître aux Éditions de l'homme a 460 pages.

Qui plus est, Michel Phaneuf réussit à nous proposer chaque année un guide du vin nouveau, dans son contenu bien sûr, mais aussi dans la présentation avec de nouvelles rubriques. Cette année, il nous facilite le travail de recherche puisqu'il a repensé l'index. De même, il a ajouté des graphiques qui montrent bien com-

ment, dans les plus importantes régions vinicoles, les plus récents millésimes évoluent dans le temps.

Bien qu'il comprenne un commentaire et une appréciation de la plupart des vins disponibles au Québec, ce Guide du vin n'est pas qu'un répertoire. En plus des rubriques habituelles (La valeur de vos bouteilles, Le plaisir du vin) et certains textes parus récemment dans L'Actualité, Michel Phaneuf ajoute cette année de petites citations qui font sourire («Un alcoolique? C'est quelqu'un qui boit plus que son médecin») ou réfléchir («On ne peut parler en bien du Beaujolais qu'en étant ivre»).

En somme, ce Guide du vin, qui est le premier guide que doit posséder tout amateur de vin, fourmille de renseignements de toutes sortes. Personnellement, j'aime cette habitude qu'il a de nous présenter en

peu de mots mais bien choisis chacun des vins. On peut être parfois en désaccord avec lui mais il me semble que ses commentaires sont l'œuvre d'un grand professionnel bourré d'expériences et d'un amoureux du vin.

Le Guide du vin 2004 (Éditions de l'homme) de Michel Phaneuf est en vente dans toutes les librairies.

Rosso di Montalcino 2001

Il est encore bien jeune ce vin de Banfi avec son pourtour violacé et on note aussi sa jeunesse en fin de bouche mais comme il a un nez agréable de cerise, de noix avec un brin de menthe, de vanille, de torréfaction et de chocolat noir! C'est plein de fruits sauvages en bouche avec des tannins assez présents mais fins. Presque corsé, il a juste assez de gras pour lui

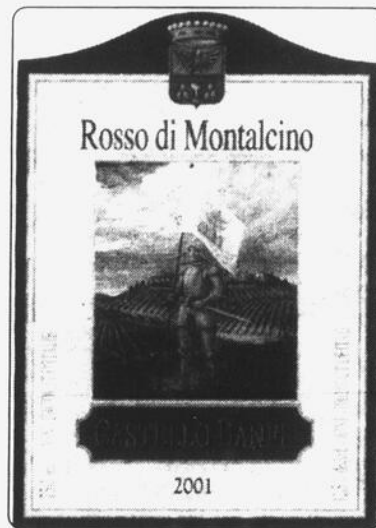
donner de la rondeur. Il n'est peut-être pas bien fondu encore mais il est déjà goûteux et long avec une belle finale italienne où l'acidité se pointe le nez. 26,55 \$ - 864900.

che, on trouve du fruit mûr, du gras et une acidité encore nerveuse mais l'ensemble est équilibré. Un vin agréable et d'une belle longueur. 12,95 \$ - 303784.

Quant au rouge de la même série, il est de la même farine. Riche en fruits (pruneau) avec des notes florales et de l'épice, il est plutôt souple en bouche avec une belle franchise de goût et des tannins aimables. Encore jeune, il gagnerait à se fondre un peu plus mais il a toutes les allures d'un bordeaux de tous les jours. 19,95 \$ - 643785.

Un sancerre de Jolivet

J'avais déjà goûté le Sancerre 2002 de Pascal Jolivet mais je viens de le revoir avec grand plaisir parce que j'aime les œuvres de ce vigneron. Plutôt subtil au nez avec une gamme d'arômes dont une belle minéralité, c'est un vin plein de saveurs qui tapisse la bouche de fruit frais avec une belle acidité. Ample et racé, il convient aux amateurs qui aiment un blanc net, franc, un peu exigeant mais comblant. Du grand vin que l'on doit mettre en cave pour quelques années parce que ce type de vin peut tenir longtemps la route. 24,95 \$ - 528687. ■



Brunello di Montalcino 1998

Pour une maison comme Banfi qui produit près de dix millions de bouteilles par année, il est réconfortant de noter qu'elle produit aussi de grands vins bien fidèles à la tradition. Ainsi dans l'appellation de montalcino, Banfi produit un brunello d'une qualité remarquable. Bien que le millésime ne fut pas exceptionnel, ce vin a un beau nez de fruits frais vanillés, d'olives avec un brin de fumée et d'épices. Élevé en foudres pendant trois ans, c'est un vin plein, d'une structure noble avec de beaux tannins déjà enveloppés. Tout y est : le fruit, la matière, le gras. Il ne lui reste qu'à se reposer pour bien se fondre. 51 \$ - 972836.

Cordier 2002

Dans sa série Collection privée, le négociant Cordier nous propose et un blanc et un rouge d'une facture classique. Le blanc, typiquement bordelais sans esbroufe, sent bon le pamplemousse et le litchi avec une pointe minérale. En bou-



DANS VOTRE ASSIETTE

L'alimentation et l'autisme



SYLVIE LAROCHE NUTR.DT.P.

Cette chronique a pour but de fournir une source d'information générale qui, j'espère, saura aider à mieux comprendre les différents liens que l'on a établis entre l'alimentation et l'autisme.

L'autisme est une problématique qui affecte de plus en plus d'enfants et d'adultes. Certains chercheurs parlent même d'une épidémie, avec une augmentation de 1000 pour cent en dix ans. Heureusement, les recherches ont réussi à établir d'intéressants liens entre "certains traitements" et la diminution de "certains symptômes" de l'autisme, dont le traitement diététique.

PRINCIPAUX TRAITEMENTS DIÉTÉTIQUES

De nombreuses recherches ont établi d'importants liens entre "certains régimes" et la diminution de "certains symptômes" de l'autisme, notamment une alimentation riche en oméga-3, en vitamine C, en acide folique, etc. Malgré les nombreuses recommandations alimentaires énumérées dans la littérature, seulement deux régimes semblent avoir été bien documentés : le "régime sans gluten et sans caséine" et la "mégadose en vitamine B6 et en magnésium".

RÉGIME SANS GLUTEN ET CASÉINE

Selon le Dr Jeff Bradstreet (président et directeur de l'International Autism Research Center), "le régime sans gluten et sans caséine est la première étape à envisager

comme traitement diététique. Plus tôt ce régime est implanté, meilleurs seront les résultats. En effet, une étude a démontré une amélioration chez 81 pour cent des enfants qui suivaient ce régime".

Où trouve-t-on le gluten et la caséine? On trouve le gluten dans les céréales telles que le blé, seigle, orge, avoine, kamut, triticale et l'épeautre. Pour ce qui est de la caséine (protéine du lait), on le trouve dans le lait et les produits laitiers.

MÉGADOSE EN VITAMINE B6 ET MAGNÉSIMUM

Selon le Dr Rimland, "les recherches aux États Unis et des environs ont démontré clairement que 30 à 60 pour cent des enfants autistes et des adultes montrent une amélioration significative au niveau du comportement et ont d'autres bénéfices par l'administration de haut dosage de vitamine B6 (pyridoxine) et de magnésium".

Où trouve-t-on la vitamine B6 et le magnésium? On trouve la vitamine B6 dans le foie, saumon, noix, arachides, bananes, raisins, carottes, pois, pommes de terre, bœuf et le porc. Pour ce qui est du magnésium, on le trouve dans les épinards, haricots secs, crevettes, tofu, fruits séchés, noix et les bananes.

TROUBLES NUTRITIONNELS RELIÉS À L'AUTISME

Le régime souvent mal équilibré des enfants autistes provoque malheureusement des carences nutritionnelles importantes. Selon Bradstreet, les troubles nutritionnels les plus fréquents chez les enfants autistes sont les suivantes :

- Carence en "zinc" chez 90 pour cent des enfants,

- Carence en "calcium et en magnésium",

- Carence en "acides gras oméga-3", en "fibres alimentaires" et en "antioxydants et autres vitamines" chez presque 100 pour cent des enfants

- Surcharge en "cuivre" chez 90 pour cent des enfants.

Si une déficience nutritionnelle est diagnostiquée chez votre enfant, il est important que vous exigiez un rendez-vous avec une diététiste.

L'autisme est un trouble extrêmement complexe. Et on ne peut se le cacher... les parents qui désirent effectuer des modifications au menu quotidien de leur enfant feront face à de nombreux défis. Chaque enfant est unique en son genre et nécessite des soins particuliers. Ainsi, ce qui fonctionne chez un enfant autiste ne fonctionnera pas nécessairement chez un autre. C'est pourquoi il est essentiel de consulter et inclure votre médecin, pédiatre, diététiste ou tout autre professionnel de la santé au processus.

Sites Internet intéressants

Vous désirez de plus amples informations au sujet de l'autisme? Voici quelques sites Internet à visiter : www.autisme.qc.ca; www.autismsocietycanada.ca/fr/; www.cycleforautism.com/index.html. (Source : Karine Landry Dt.P.)

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

ALCOOL

L'espoir

Cette pensée fait naître l'espoir à long terme et ouvre des perspectives sur la nature de notre maladie et sur le chemin de notre rétablissement. Ce qu'il y a de merveilleux chez les «A.A.». C'est d'avoir la certitude qu'avec l'aide de Dieu, notre vie s'améliorera. L'aventure «A.A.» devient richesse, la compréhension devient vérité, les rêves deviennent réalités et aujourd'hui devient toujours. Quand nous marchons dans la lumière «A.A.» nos coeurs

se remplissent de la présence de Dieu.

Diane

Si tu penses avoir un problème avec la boisson? Appelle «A.A.» au 347-6580. Ou il y a réunion tous les jours: mardi 20 heures au Centre des Aînés à Saint-Jean, à Bedford, à 20 heures au 14, Philippe-Côté, mercredi à 20 heures au 110, 7^e Avenue à Richelieu.

Bienvenue à tous. ■

N O S A Î N É S

Pourquoi tant d'abus envers les aînés?

NICOLE I.M THIBODEAU

Malgré le fait que les gestes de violence envers les aînés perpétrés par des membres de leurs familles, des aidants naturels et d'autres en qui ils ont confiance soient mieux compris aujourd'hui qu'il y a 25 ans lorsqu'on a reconnu le problème de l'abus envers les aînés pour la première fois, beaucoup reste à faire. À partir de ce fait, il faut développer une base plus large de connaissances pour développer les politiques, la planification et la pratique.

Plusieurs aspects du phénomène demeurent inconnus : les prémisses théoriques, la fréquence exacte, les causes et les conséquences. Trop de travaux menés jusqu'à présent comportaient de faibles échantillons et une méthodologie défectueuse, donnant parfois des résultats contradictoires. L'état psychologique de l'abuseur et la consommation abusive (de drogues, de médicaments ou d'alcool) ont été identifiés comme des facteurs de risque dans certaines recherches; toutefois, il reste à comprendre en quoi ces facteurs de risque mènent à de l'abus ou de la négligence dans certaines situations alors que ce n'est pas le cas dans d'autres situations.

Davantage de travaux sont requis pour éclairer les données

contradictoires concernant les incapacités physiques et cognitives comme facteurs de risque dans l'abus envers les aînés. De même, il nous faut davantage de recherches pour préciser l'impact du stress et de la dépendance des aidants naturels en tant que facteurs contribuant à l'abus envers les aînés, qui au début étaient perçus comme cause principale d'abus envers les aînés.

ISOLEMENT

Avec la prévalence croissante de la maladie d'Alzheimer partout dans le monde, ainsi que la prévalence plus élevée de comportements abusifs dans ces familles, il faudrait examiner plus attentivement l'origine des relations entre l'aidant et la personne aidée, l'évolution de la relation dans le temps et les stratégies pouvant prévenir les comportements agressifs chez la personne aidée. Il peut être facile de voir en quoi l'isolement social ou un réseau de soutien insuffisant contribuent à l'abus ou à la négligence.

Néanmoins, les victimes de telles situations sont généralement réticentes à tirer profit de programmes qui favorisent les interactions sociales, tels que des centres de jour, l'intervention de la Société Alzheimer, CLSC ou encore des activités de répit fournis par ceux-ci. Des recherches axées sur les caractéristiques et le

contexte des victimes pourraient apporter des solutions plus intéressantes.

MIEUX COMPRENDRE

Des recherches comparatives devraient être menées afin d'expliquer non seulement en quoi des traditions culturelles peuvent contribuer à des mauvais traitements, mais aussi afin d'éclairer la nature de l'abus envers les aînés et de suggérer des méthodes d'intervention efficaces. Des recherches devraient être entreprises pour mieux comprendre comment des personnes âgées peuvent jouer un plus grand rôle dans la définition du problème et la conception de programmes destinés à sa prévention. Cet effort a été amorcé au Canada; il serait toutefois souhaitable qu'elle continue d'être approfondie, compte tenu de la multiplication des cas ainsi que de la croissance du taux de personnes âgées.

Il semble que l'aspect qui a le moins retenu l'attention quant à l'abus envers les aînés soit celui de l'impact auprès des victimes. Une recherche a démontré un effet net sur la mortalité, mais on ne connaît pas la part attribuable à l'abus et celle attribuable à « l'intervention » (enquêtes de services sociaux ou autres visant à protéger les aînés). Les programmes de recherche devraient inclure des recherches logitudi-

nales faisant le suivi à la fois des personnes abusés et non-abusés. Peu de recherches ont examiné les impacts psychologiques. À part la dépression que l'on retrouve plus souvent lorsqu'il y a abus, on connaît peu de choses sur l'émotivité de la victime.

Le rôle de l'âgisme, du sexisme et de la violence en ce qu'ils mènent à l'abus envers les aînés n'a pas été examiné par des recherches, même si certains théoriciens avancent que la marginalisation des aînés, particulièrement des femmes est un facteur contribuant à l'abus. Quoique ces traditions sociétales soient vues comme des déterminants majeurs de l'abus envers les aînés, il n'y a aucune recherche permettant d'appuyer cette thèse. La pauvreté, les mauvaises conditions d'hygiène, la malnutrition et la rupture du système de soutien familial peuvent tous contribuer à un contexte menant à l'abus, la négligence et l'exploitation.

APPROXIMATIONS

Plusieurs modèles d'intervention ont été développés (par exemple, rapports obligatoires, unités de services de protection, protocoles dans les services sociaux, hébergements d'urgence, groupes de soutien, groupes d'entraide, équipes de consultations) mais peu d'entre eux ont été évalués à l'aide d'un protoco-

le de recherche expérimental ou quasi-expérimental... ce qui laisse place à beaucoup d'approximations! Parce que des questions demeurent quant à l'efficacité des différentes approches, il y a un besoin évident de recherches évaluatives exhaustives. De façon générale, le thème de l'abus envers les aînés n'a pas attiré l'attention des chercheurs bien établis; pourtant, leur expertise est plus que jamais nécessaire. Nos gouvernements ne semblent pas y voir une priorité et les ressources monétaires étant très insuffisantes, la tâche revient très souvent à des groupes d'entraide des organisations communautaires d'en faire leur priorité, malheureusement souvent mal équipé pour la tâche. Il faudrait investir davantage de fonds en recherches sur l'abus envers les aînés afin d'appuyer ce type de démarches, de développer un programme de sensibilisation uniforme ainsi que des procédures d'intervention rapides. Espérons que combattre le phénomène de l'abus aux aînés puisse devenir une priorité et que nous puissions bénéficier sous peu d'aide concrète et de programmes adéquats.

AQDR du Haut-Richelieu

870, Curé Saint-Georges

Saint-Jean-sur-Richelieu,

(450) 357-9545 ■

V O S Y E U X

Le glaucome: qui est à risque?



CÉLINE ÉTHIER

Nous avons commencé à discuter, la semaine dernière, d'une maladie sournoise qui fait bien des dégâts sans faire de bruit: le glaucome. C'est une maladie qui affecte les yeux de 6,5 millions de gens de plus de 50 ans dans le monde, et qui est classée comme la deuxième cause de cécité chez les plus de 40 ans, et ce tant au Canada que dans le reste du monde.

Est-ce à dire que tout le monde doit se mettre à craindre le glaucome? Bien sûr que non, vous vous en doutez! Le glaucome n'est pas une épidémie, tout de même... Ce n'est pas une maladie contagieuse et le fait que votre voisin en souffre n'a aucune incidence sur vous. Votre voisin, non, mais votre père... Nous pointons maintenant l'une des principales causes du glaucome, soit l'hérédité familiale. Je ne dis pas que tout le monde dont le père a souffert de glaucome en sera automatiquement affecté, mais c'est un facteur important dans la maladie.

Un autre facteur très important lié au développement de la mal-

adie est l'âge. Avec les années, le système d'écoulement du vieux liquide -celui qui était déjà dans l'oeil avant que le nouveau n'arrive- devient moins efficace pour différentes raisons. Et si le système d'évacuation ne fonctionne pas bien, on risque fort de se retrouver avec une hausse de pression qui pourrait, à la longue, mener au glaucome. Toutes les études relient le glaucome à l'âge avancé, mais on constate qu'à partir de 40 ans, on note une augmentation de la fréquence. Cela signifie que, grosso modo, il y a toujours environ le même nombre de cas entre 0 et 40 ans, et que le fait d'avoir 15 ans ou 28 ans ne nous place pas plus à risque que si l'on avait 5 ans. L'histoire se modifie à partir de 40 ans; les statistiques montrent que la maladie apparaît beaucoup plus souvent chez les gens qui sont dans la quarantaine (et après, bien sûr), ce qui fait de l'âge un facteur important.

D'autres facteurs peuvent prédisposer au développement du glaucome, soit le diabète et autres maladies qui affectent les vaisseaux sanguins (comme l'hypertension, par exemple). Tous les gens qui sont affectés du diabète devraient être suivis régulièrement pour un examen appro-

fondi de leurs yeux, et ce même s'ils ont l'impression que leur vision n'a pas changé. Les très grands problèmes de vision (très forte myopie, très forte hypermétropie) devraient également être tenus à l'oeil. Des défauts optiques très élevés pourraient être liés à des modifications de la taille et la forme des yeux, ce qui pourrait également conduire à des problèmes éventuels.

J'ai gardé le facteur le plus important pour la fin. Pensiez-vous que j'oublierais de parler de la pression intra-oculaire? Cette fameuse pression -souvent nommée «pression dans les yeux»- est d'ailleurs souvent confondue avec la maladie elle-même, au lieu d'être considérée comme un facteur. Les gens croient souvent que le fait d'avoir une pression trop élevée dans les yeux est automatiquement le signe qu'on est touché par le glaucome. Heureusement, ce n'est pas le cas. Une pression trop élevée, durant de nombreuses années, est un facteur prépondérant dans le développement de la maladie, mais ça ne mène pas inévitablement au glaucome...

Si nous expliquons cela autrement, disons que, si notre pression est trop élevée pendant de

nombreuses années, nous avons beaucoup plus de risques de développer du glaucome que si notre pression est normale. Inversement, les gens qui sont atteints de glaucome ont très souvent eu des problèmes de pression pendant longtemps avant que la maladie ne se développe. C'est un peu comme la cigarette et le cancer du poumon. On a beaucoup plus de risque de développer le cancer si l'on fume, mais tous les fumeurs n'ont pas automatiquement le cancer. Mais voilà: on peut arrêter de fumer, mais peut-on arrêter d'avoir une pression trop élevée?

On en vient à la prévention. La seule prévention vraiment possible est un examen complet de la vision et des yeux, ce qui inclut la mesure de la pression et l'examen de l'intérieur des yeux. Après 40 ans, la fréquence minimale recommandée est d'un examen tous les deux ans. S'il y a des facteurs de risque (comme l'hérédité ou la maladie), on recommande un examen aux deux ans avant 40 ans, et tous les ans après 40 ans. Ça vous semble beaucoup? Un examen qui détecterait des problèmes de pression élevée, par exemple, pourrait vous sauver la vue... On peut contrôler une pression élevée avec des mé-

dicaments, mais encore faut-il savoir qu'elle est élevée... Et la façon de le savoir, c'est de la faire mesurer régulièrement.

Peut-on sentir que sa pression est élevée? Absolument pas, malheureusement. C'est ce qui rend le glaucome si sournois, car les dommages se font sans qu'on s'en rende compte: pas de douleur, pas de rougeur. Et la perte de la vision peut s'étendre sur une vingtaine d'années... Je parle évidemment du glaucome chronique, celui qui est de loin le plus fréquent. (Le glaucome aigu, pour sa part, cause de vives douleurs, de la rougeur, une perte de vision, des nausées et des vomissements. Il ne représente toutefois que 10% de tous les cas de glaucome, alors que le chronique en représente 90%).

Alors, la prochaine fois que vous vous rendez compte que vous n'avez pas passé d'examen de la vision depuis plusieurs années parce que vous «voyez toujours bien», rappelez-vous qu'il n'y a pas que la vision qui doit être vérifiée...

Pour vos questions et renseignements divers, vous pouvez me joindre facilement au 705. boul. d'Iberville à Iberville, 346-7318. ■

SOURIRE SANTÉ

La santé dentaire et les femmes enceintes



DOMINIQUE COMEAU

Tout le monde sait que les femmes enceintes requièrent des soins de santé spécifiques à leur condition. Mais qu'en est-il des soins dentaires?

LES CHANGEMENTS DENTAIRE OCCASIONNÉS PAR LA GROSSESSE

La grossesse ne favorisera pas la carie, cependant les nausées, les vomissements et l'alimentation plus fréquente ont pour effet de faire jouer constamment le PH salivaire et créer un milieu plus favorable à la formation de la carie.

Les changements hormonaux engendrés et l'afflux sanguin plus important prédisposent à une hyper-réactivité gingivale, appelée gingivite de grossesse.

La grossesse ne cause pas la gingivite, mais l'amplifie en présence de plaque dentaire.

QUE PUIS-JE FAIRE POUR Y REMÉDIER?

Il est important de maintenir une hygiène adéquate à l'aide d'un bon brossage et de l'utilisation de la soie dentaire.

De plus, il faut se rincer la bouche après les vomissements plutôt que de se brosser les dents afin de prévenir l'érosion due à l'acide gastrique.

Utilisez un rince-bouche fluoré pour contrer les effets des changements dans l'alimentation. Augmenter la fréquence des nettoyages peut aussi aider.

VISITES CHEZ LE DENTISTE

Les visites de routine deux fois par année pourront se poursuivre durant la grossesse toute entière. Par contre, si vous êtes

suivie régulièrement et qu'il n'y a pas de douleur imminente, les radiographies de routine pourront être reportées après la grossesse.

LES SOINS CURATIFS

Tous les soins curatifs qui ne causeront pas de dommages au bébé ou de douleur à la mère durant la grossesse seront reportés après l'accouchement ou du moins au dernier trimestre de grossesse. Si une urgence survient, des radiographies pourront être prises avec les protections d'usage habituelles.

Le dentiste pourra procéder à la réparation en prenant certaines précautions, particulièrement en ce qui concerne l'anesthésie et la médication.

ALLAITEMENT

Il se peut que l'hyper-réactivité gingivale se prolonge jusqu'à 1 an après la fin de l'allaitement. Avec une bonne hygiène



La grossesse ne cause pas la gingivite, mais l'amplifie en présence de plaques dentaires.

dentaire, la mère peut limiter la gingivite hormonale.

Si le dentiste doit procéder à des traitements curatifs demandant une anesthésie locale ou la prise de médicaments, quelques boires pourront être jetés afin d'éliminer la médication avant de reprendre l'allaitement normal.

Il est très important avant de traiter de s'assurer que la mère est capable de tirer son lait et que bébé accepte bien le biberon à l'avance afin de prévenir des pleurs inconsolables...

Si vous avez des questions ou des idées de sujets pour les prochaines chroniques, n'hésitez pas à me contacter.

Dominique Comeau, hygiéniste dentaire
Centre Dentaire Comeau et Deslauriers
235, 2^e avenue, Saint-Jean-sur-Richelieu
Tél.: (450) 347-2244

LES JOIES DU PARRAINAGE

À la recherche d'une grande amie

Le Parrainage civique du Haut-Richelieu a pour objectif de jumeler des personnes bénévoles avec des personnes ayant une déficience intellectuelle dans le but qu'ils entretiennent une relation basée sur l'entraide et l'amitié.

Micheline est une gentille dame de soixante ans qui recherche une amie significative dans sa vie. Avec cette amie, Micheline aimerait faire des activités. Cette amie unique et combien importante pour Micheline pourrait l'accompagner aux fêtes du Parrainage civique du Haut-Richelieu. C'est une personne qu'elle accueillerait, à chacune de ses visites, avec une joie très démonstrative. Micheline est une personne douce, aimable qui se valorise beaucoup en rendant de petits services. Comme activités, elle aime bricoler, écouter de la musique, regarder la télévision, jouer aux cartes et aux sacs de sable. Elle aime également faire de courtes balades en auto. Micheline, est une personne filleule très attachante qui exprime régulièrement sa reconnaissance envers autrui.



Micheline est une gentille dame de 60 ans qui recherche une amie significative dans sa vie.

comment faire ou de le faire pour elle? «Ça permet à l'adulte

d'être valorisé par sa décision et sa prise en charge».

- Il est souhaitable d'employer un vocabulaire adulte et des intonations de voix appropriées à une personne adulte.

- Il est souhaitable lors d'une conversation, d'éviter de répéter les paroles de la personne si on a compris son message.

«En stimulant, chez la personne ayant une déficience intellectuelle son sentiment d'être adulte, perçu et considéré comme telle, on favorise du même coup son épanouissement».

Si vous croyez avoir des affinités avec Micheline, 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. Micheline est vraiment impatiente de vous rencontrer.

Comment dois-je interagir avec une personne ayant une déficience intellectuelle? Voici quelques exemples à favoriser pour appuyer le principe d'intervention:

- Il est souhaitable de laisser la personne faire le maximum de ce qu'elle est capable d'accomplir.

- Il est souhaitable de laisser un temps raisonnable à la personne avant de lui dire quoi ou

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

Croisière Bayahibe
Départ de groupe le 15 février
Hôtel supérieur
1 semaine
Places limitées
1 599\$

Croisière Caraïbes
au départ de New-York
Départ: 28 février
Inclus: autobus pour New-York, croisière, taxes
1 semaine
1 219\$

Cayo Coco
Départ: 6 décembre
Hôtel supérieur
Tout inclus
12 nuits
1 199\$

Cayo Largo
Départs: 3 novembre et 6 décembre
Tout inclus
1 semaine
958\$

Dernière minute! Punta Cana
Départ: 22 novembre
Hôtel supérieur
Tout inclus
1 semaine
1 109\$

Espagne
Départ: 11 janvier
app. 1 chambre
2 excursions gratuites
1 599\$

Caribes exotiques
Départs: 4 janvier et 28 mars
Navire de luxe
14 jours
Inclus: vol, taxes, croisière
1 699\$

Offre de prime!
Obtenez un appareil photo numérique, un caméscope ou un système de cinéma maison et lecteur DVD
Voir les conditions au bas de cette annonce.

Sol Melid CUBA
aubaine de la semaine!

TRYP Cayo Coco ★★★★★
5 déc • 5 nuits • tout compris
ch. rég. • TOURS MAISON
SERVICE DE CONCIERGERIE GRATUIT!
Réservez vos tables de restaurant, activités sportives et séances de soins beauté avant votre départ... une exclusivité Thomas Cook!

varadero
Hotetur Sunbeach ★★★
6 déc • 1 sem • tout compris • ch. rég. • TOURS MAISON **949\$**

puerto vallarta
Royal Decameron Complex ★★★★★
28 nov • 1 sem • tout compris • ch. std. • NOLITOUR VACANCES **1097\$**

holguin
Occidental Playa Turquesa ★★★★★
28 nov • 1 sem • tout compris • ch. std. • NOLITOUR VACANCES **1147\$**

puerto plata
Grand Flamenco
Puerto Plata par Occidental ★★★★★
7 déc • 1 sem • tout compris • ch. rég. • TOURS MAISON **1149\$**

riviera maya
Oasis Viva Cancun ★★★ 1/2
23 nov • 1 sem • tout compris • ch. std. • NOLITOUR VACANCES **1197\$**

punta cana
Barcelo Bavaro Golf & Casino Resort ★★ 1/2
6 déc • 1 sem • tout compris • chambre • VACANCES AIR CANADA **1219\$**

Voyages Marlin
Carrefour Richelieu • 600 Pierre-Caisse, St. Jean
450-348-0918

Marlin
Thomas Cook

Départs de Montréal. Les prix sont par personne, en occupation double. Les prix indiqués sont ceux offerts au moment de la mise sous presse et sont les prix minimum offerts pour les dates de départ et catégories de chambre et de cabine spécifiques. Les prix incluent les taxes et toutes les rabais / réductions ou économies applicables. Frais de service/honoraires de consultation en sus. Nouvelles réservations seulement. La surcharge de carburant de 50\$ applicable à compter du 3 novembre 2003 n'est pas incluse dans les prix annoncés. Le programme est sous contrôle de la capacité; il peut être modifié sans préavis et ne peut être combiné à aucune autre offre. Certains produits annoncés peuvent ne pas s'appliquer à l'offre de cadeau gratuit. Voir les conditions ci-dessous. Conditions de l'offre de prime: Réservez une croisière ou un forfait vacances d'une valeur minimum de 2 500 \$ par réservation, indépendamment du nombre de personnes voyageant ensemble, à l'exclusion des taxes et des frais. Le voyage doit avoir lieu entre le 1er novembre 2003 et le 30 avril 2004. Un cadeau gratuit par réservation. Choix d'un appareil photo numérique EasyShare CX6200 de Kodak, d'un caméscope SC-W87 Hi-8 de Samsung ou d'un cinéma maison HT-DM150 de Samsung. Des frais de manutention et d'expédition de 30 \$, 50 \$ ou 60 \$ s'appliqueront, selon le cadeau choisi. Nouvelles réservations seulement. La réservation doit être effectuée et payée intégralement entre le 1er août et le 30 novembre 2003. Offre valable avec les fournisseurs partenaires participants seulement. Cette offre ne s'applique pas aux réservations de vols seulement, aux réservations de groupes ni aux forfaits à prix réduit. Ne peut être combinée à aucune autre offre ou promotion. Veuillez prévoir un délai de livraison de quatre semaines. Les quantités sont limitées, et nous nous réservons le droit de substituer ou d'annuler cette offre en tout temps. D'autres conditions s'appliquent et peuvent varier selon les fournisseurs. Veuillez communiquer avec votre agence Thomas Cook ou Voyages Marlin pour connaître tous les détails de la promotion. Permis du Québec.

ASTROLOGIE

Les prévisions
de la semaine avec
MARIE-BLANCHE
Semaine du 19 au 25
novembre 2003

BÉLIER

21 MARS AU 20 AVRIL

Il vous est maintenant possible d'avancer vers ce que vous désirez atteindre. Vous êtes capable de vraiment savoir ce qui est essentiel pour vous. Vous avez beaucoup de courage.

TAUREAU

21 AVRIL AU 20 MAI

Vous pouvez présentement commencer des choses qui auront un impact formidable sur vous et votre entourage. Cela vous sera très avantageux sur tous les plans.

GÉMEAUX

21 MAI AU 21 JUIN

Vous allez vers des choses qui sont magnifiques. Vous êtes capable de faire face à tout avec bonheur. Vous ne devez pas lésiner sur vos efforts. Rappelez-vous-en.

CANCER

22 JUIN AU 23 JUILLET

Vous pouvez être très sûr de votre bon jugement. Bientôt, vous aurez à l'utiliser. Cela sera très important pour vous. Vous le comprendrez avec une grande sérénité.

LION

24 JUILLET AU 23 AOÛT

Vous voulez vous rapprocher de ceux qui vous sont chers. Vous êtes capable de faire les choses avec beaucoup de tact. Cela vous apporte beaucoup au plan de vos amitiés.

VIERGE

24 AOÛT AU 23 SEPTEMBRE

Vous avez une grande capacité de travailler. Cependant, vous devez présentement faire attention à votre santé. Cela est capital pour le présent et le futur.

BALANCE

24 SEPTEMBRE AU 22 OCTOBRE

Vous avez beaucoup de choses à comprendre en tout ce qui touche la vie à deux. Vous ne devez pas vous éloigner de ceux qui vous ont prouvé leur affection. Soyez certain de vos sentiments à leur égard.

SCORPION

23 OCTOBRE AU 22 NOVEMBRE

Vous êtes capable de vraiment savoir faire la distinction entre ce qui est valable pour vous et ce qui ne l'est pas. Vous allez vers des changements radicaux. Soyez-en convaincu.

SAGITTAIRE

23 NOVEMBRE AU 21 DÉCEMBRE

La planète Jupiter fait que vous avez de grands espoirs au plan professionnel. Vous savez ce qui vous convient. Vous en êtes heureux. Tout va à merveille.

CAPRICORNE

22 DÉCEMBRE AU 20 JANVIER

Vous devez vous respecter dans plusieurs situations nouvelles dans votre vie. Cela demande un très grand esprit d'observation. Souvenez-vous-en.

VERSEAU

21 JANVIER AU 18 FÉVRIER

Le Noeud ascendant de la Lune (noeud nord) vous apporte beaucoup au plan de votre vie intérieure. Vous ressentez, avec une grande profondeur, ce qui existe autour de vous.

POISSONS

19 FÉVRIER AU 20 MARS

Vous devez aller vers ce qui peut vous apporter du bonheur. Vous comprenez les choses d'une façon très humanitaire. Cela vous rapproche de ceux que vous aimez.

L' AUTO

L'Audi S4 Avant: la familiale la plus rapide au monde



JEAN-FRANÇOIS
GUAY

Trois cent quarante chevaux dans une familiale!

Non, vous ne rêvez pas. C'est exactement la puissance que développe le moteur de la récente Audi S4 Avant. C'est au volant d'un bolide capable de réaliser le 0 à 100 km/h en 5,4 secondes que Audi vous propose d'aller vous acheter un pain au dépanneur du coin, de reconduire vos enfants à l'aréna, ou de vous rendre à la montagne pour une journée de ski en famille!

La dernière livrée de la S4 remonte à l'ancienne génération d'A4 qui nous a quitté en 2001. À l'époque, seule la berline était disponible avec un V6 biturbo de 2,7 litres développant 250 chevaux. Distribuée à faible diffusion à cause de son prix dépassant les 57 000 \$, on peut penser



La Audi S4 est disponible en format familiale ou berline.

que l'actuelle génération aura également quelques difficultés à trouver preneur puisque son prix de plus de 73 000 \$ s'adresse à une clientèle spécifique et plutôt fortunée.

Par ailleurs, il ne faut pas s'imaginer que la S4 Avant a été concoctée sous les formes d'une familiale afin de faire la lutte à des utilitaires ou des familiales de prestige. À vrai dire, la S4 Avant n'a dans sa mire aucune concurrente directe puisqu'elle est fin seule dans le créneau des familiales de haute performance (exception faite de sa défunte sœur S6). Quant à la berline S4, elle fait la lutte à des modèles de haute performance comme la BMW M3 (V6 de 333 ch), la Mercedes-Benz C32 AMG (V6 de 349 ch) et la Volvo S60R (5L turbo de 300 ch).

UN PUISSANT MOTEUR

Le point saillant de la nouvelle S4 est son moteur V8 à cinq soupapes de 4,2 litres en alliage d'aluminium. Par rapport au V8 qui anime le modèle A6 4.2, celui de la S4 a été modifié afin d'en extraire 40 chevaux supplémen-

taires. Pour augmenter la puissance, les motoristes ont optimisé les voies d'entrée pour ensuite installer une tubulure d'admission variable en magnésium à trois étages et des arbres à cames redessinés.

Un nouveau système d'échappement moins restrictif comprenant un tuyau d'échappement double a contribué également à soutenir cette puissance additionnelle. Grâce à ces améliorations et innovations techniques, la S4 jouit de 340 chevaux à 7 000 tr/mn et d'un couple impressionnant de 302 lb-pi à 3 500 tr/mn.

Pour transmettre cette cavalerie à ses quatre roues motrices à prise constante Quattro, la S4 est équipée d'une boîte manuelle à 6 vitesses ou d'une boîte automatique Tiptronic à 6 rapports. Une nouvelle sélection «Sport» sur la grille de sélection de la boîte automatique permet au moteur de répondre plus rapidement aux sollicitations de l'accélérateur et d'éliminer l'ennuyeux temps de réponse qui a toujours caractérisé les tandems moteur et boîte automatique sortant des usines du groupe Volkswagen (propriétaire d'Audi).

LA SIGNIFICATION DU «S»

Avis aux policiers radaristes! On distingue une berline et une familiale portant l'écusson S4 d'une simple Audi A4 par ses lignes plus

agressives et sa hauteur de caisse plus trapue. Pour ce faire, les ingénieurs ont abaissé la suspension, raffermi la flexibilité des ressorts, augmenté la compression des amortisseurs, et accru le diamètre des barres stabilisatrices.

De série, la S4 est également dotée de roues Avus et de pneus hautes performances de dimension 235/40R18. Tous ces attributs combinés au module de commande ESP (programme de stabilisation électronique) et aux freins antiblocage à double circuit avec régulateur électronique (EBD) font de la S4 l'une des voitures les plus agiles et maniables sur le marché.

À l'instar des autres modèles de la gamme Audi, la S4 fait preuve d'une élégance discrète. Pour la reconnaître, on remarquera ses rétroviseurs extérieurs en aluminium, ses petits emblèmes S4 sur la calandre, le couvercle du coffre, et les garnitures de seuil de porte. À l'intérieur, le tableau de bord reçoit des appliques exclusives en bouleau gris et des sièges avant et arrière en cuir Nappa portant la griffe Recaro. Comme en font foi ses phares au xénon à autonivelage (d'une portée de 400 mètres), ses nombreux coussins gonflables (8), et son nouveau système télématique optionnel OnStar (à la GM), la sécurité est aussi l'une des priorités de la S4. ■

POINTS POSITIFS

Traction intégrale
Moteur V8 performant
Tenue de route
Châssis solide
Finition intérieure
Voiture exclusive (S4 Avant)

POINTS NÉGATIFS

Fiabilité inconstante
Espace arrière pour les jambes
Consommation excessive (S4)
Valeur de revente incertaine
Prix élevé injustifié

MODÈLES CONCURRENTS

BMW M3, Mercedes-Benz C32 AMG, Volvo S60R

GARANTIE

4 ans/80 000 km

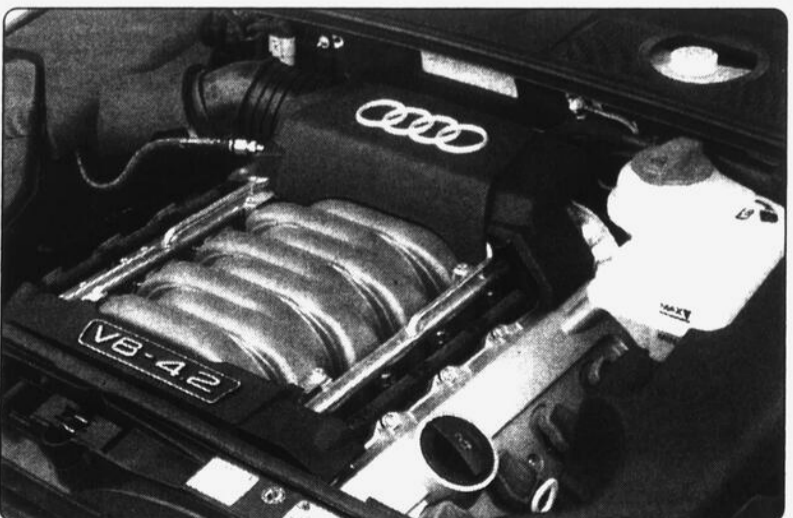
PRIX

73 275 \$

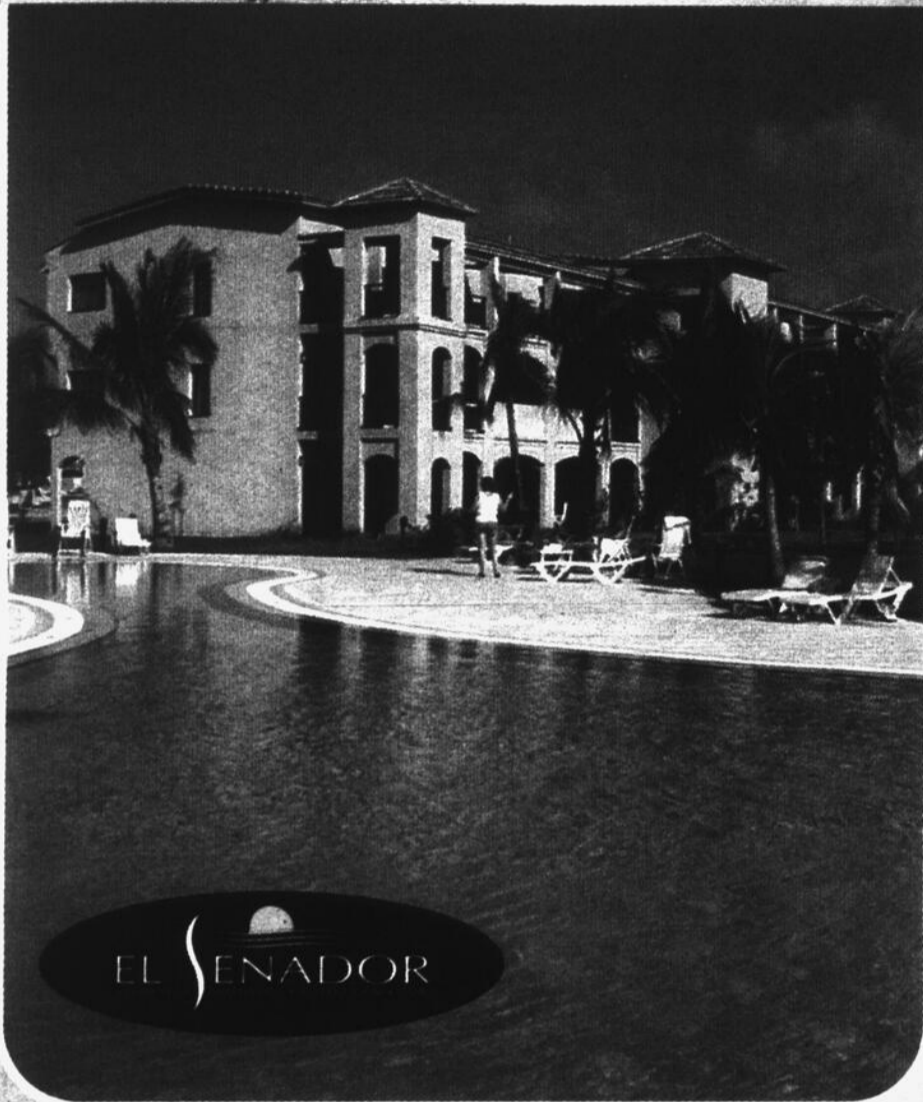


Ambulance, police, pompiers :	911
Sûreté du Québec (urgences) :	310-4141 (4141 cellulaire)
Info-Santé :	(450) 349-3000
CLSC-CHSLD Champlain de la Vallée des Forts :	(450) 368-2572
Croix-Rouge (urgence aînées) :	1 877 362-2433
La ligne parents :	(514) 288-5555
Info-dépression :	1 800 268-0999
Tel-Jeunes :	(514) 288-2266
Protection de la jeunesse :	1 800 361-6310
Drogue - aide et référence :	1 800 265-2626
Centre de prévention du suicide du Haut-Richelieu :	(450) 348-6300
Coup d'Élle (femmes victimes de violence) :	(450) 346-1645
Centre de référence du Grand Montréal :	(450) 627-1375
Centre de référence du Centre d'action bénévoles de Saint-Jean-sur-Richelieu :	(450) 347-7627
Centre Claude Bilodeau Aiguillon pour jeunes compétitifs :	1-866-933-0411 (450) 245-0411

EN CAS D'URGENCE



Trois cent quarante chevaux sous le capot! Une écurie qui permet à la familiale S4 d'accélérer de 0 à 100 km/h en 5,4 secondes.



EL SENADOR



CONCOURS

À GAGNER :

12 VOYAGES À L'HÔTEL EL SENADOR DE CUBA

75 PANIERS BEAUTÉ DE 250\$ CHACUN

DE

LE CANADA FRANÇAIS

84, rue Richelieu
Saint-Jean-sur-Richelieu
(450) 347-0323

EN COLLABORATION AVEC

MAYBELLINE®
NEW YORK

RÈGLEMENTS

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

TIRAGE DES PANIERS BEAUTÉ - GARNIER - MAYBELLINE

Le mardi 2 décembre à 11 heures, au bureau du journal, un tirage sera effectué et la personne dont le coupon sera pigé se méritera un magnifique panier beauté d'une valeur de 250 \$ en collaboration avec GARNIER - MAYBELLINE. Le gagnant sera avisé par téléphone et recevra son prix directement de la maison GARNIER - MAYBELLINE. Le nom du gagnant sera publié, dans une édition suivant le tirage. Cette promotion se tient dans 75 journaux du Québec et un panier beauté GARNIER - MAYBELLINE sera remis au gagnant dans chacune des villes.

À la suite de ces tirages, tous les coupons seront expédiés au bureau de l'Association des Hebdomadaires du Québec à Montréal pour les tirages des voyages à Cuba.

TIRAGE DES SÉJOURS À L'HÔTEL EL SENADOR DE CUBA

Le mercredi 10 décembre à 11 heures, 12 coupons seront pigés parmi tous les coupons reçus des journaux ayant participé à cette promotion. Les 12 personnes dont les coupons auront été pigés se mériteront un séjour d'une semaine (tout compris), au magnifique HÔTEL EL SENADOR de Cayo Coco de Cuba. Le prix, pour deux personnes, comprend le transport par avion à partir de Montréal et le séjour dans une chambre Club. Un seul coupon gagnant par journal. Le prix est sujet à des périodes d'exclusion et à une date limite d'utilisation. Ce prix n'est pas transférable ni monnayable.

Les gagnants seront avisés par téléphone et par courrier recommandé, et leurs noms seront publiés dans tous les journaux participants.

Les employés du journal ne sont pas autorisés à participer à ce concours et il faut avoir 18 ans et plus pour y participer.

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

Permis de la Régie des loteries et des courses du Québec.

LE CADO
349-2239
1555, rue des Échevins
Saint-Jean-sur-Richelieu
(secteur Saint-Luc)
Permis 42011

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

DRAPERIES RICHELIEU
346-4770
238, rue Richelieu
Saint-Jean-sur-Richelieu

Mme Clouâtre FLEURISTE
DEPUIS 1985
GAMME COMPLÈTE
LIVRAISON 7 JOURS
(450) 347-0311
Nous livrons à travers le monde

Maxime Lebel
coiffure • esthétique
Faites confiance à une équipe professionnelle!
346-9366
1095, boul. d'Iberville, Iberville

MATÉRIAUX À BAS PRIX
Saint-Jean-sur-Richelieu
222, rue de la Croisetière Nord
(secteur Saint-Athanase)
(450) 346-6600

Majestech
C'est pour vous!
Plusieurs modèles à votre disposition!
(450) 348-7479
855, chemin Grand-Bernier Nord, local 100
Manon Lachapelle, propr.
TELUS
Saint-Jean-sur-Richelieu

ECOLE DE CONDUITE
Bonne Route
450 358 2244

LA FIESTA
Vous voulez offrir un beau cadeau?
LE DUO
La Belle & La Bête
et toute son équipe
vous déballet la plus belle atmosphère en ville avec animation et souper-dansant sur un air de spectacle chaleureux.
208, rue Couvains
Saint-Jean-sur-Richelieu
Réservations: (450) 357-0153

FOURRURES
La Flamme
Cuir, agneau renversé, lainage
244, rue Richelieu Saint-Jean-sur-Richelieu
(450) 347-6545

ARRIAGE
FROTTERIE
L'Avenue du Potager
145, boul. Saint-Joseph, Saint-Jean-sur-Richelieu Tél.: 349-3209

Les meilleures adresses de la santé

Appareil d'orthopédie

UNE ÉQUIPE PROFESSIONNELLE D'ORTHÉSISTES/PROTHÉSISTES

- Évaluation complète par ordinateur
- Orthèses plantaires
- Orthèses de corps
- Prothèses mammaires

À votre service depuis 36 ans !

LABORATOIRE LANGELIER LANOUE

400, boul. du Séminaire Nord
(514) 875-6637
715, boul. d'Iberville
(514) 875-6637

Clinique



du **Dr André Rivard**
Clinique d'obésité
Clinique de varices

Omnipraticien
Membre de la société
canadienne de
phlébologie

895, boul. du Séminaire
Nord, bureau 203, Saint-
Jean-sur-Richelieu
(450) 348-7744

Massothérapie



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

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

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

Pharmacie



Famiprix

Joanne Mailloux
Pharmacienne

OUVERT 7 JOURS

Livraison gratuite
(450) 359-0506

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

Prélèvement sanguin



PRÉLÈVEMENTS SANGUINS URINAIRES
sur rendez-vous

(450) 346-5589

2 points de service pour mieux vous servir
• Saint-Jean-sur-Richelieu
• Iberville

Bouton Médical

Centrale de
Sécurité Infotek

URGENCE MÉDICALE

- Bouton médical

(450) 358-1269

1-800-853-3550

Dentiste

CENTRE DENTAIRE
Dominique Laroche & Ass.



Urgence
• Dentisterie générale
• Orthodontie
• Blanchiment
• Chirurgie
• Parodontie Douce
(Face au Cégep)

La où on vous traite avec douceur

290, rue Mayrand,
Saint-Jean-sur-Richelieu
Té. : (450) 346-2424

Massothérapie



Massothérapie

Polarité, Suédois
Drainage Lymphatique Vodder
Carole Rémillard
(450) 349-3584
Sur rendez-vous



Physiothérapie

Actisport

Clinique de Physiothérapie Massothérapie Ergothérapie

Julie Bélanger, pht propriétaire
264, boul. Saint-Luc,
bureau 200
Saint-Luc

Téléphone :
(450) 348-7887

Soins du corps

Esthétique Diane Robinson

Esthétique Soins du visage • Soins du corps • lit de bronzage

154, rue Champlain.

STUDIO XI

Saint-Jean-sur-Richelieu
(450) 346-5901

Traitements capillaires

MAINTENANT OFFERTS PRODUITS "TERAPO MEDIK"

- TRAITEMENT DU CUIR CHEVELU
- PERTE DE CHEVEUX
- PSORIASIS, ECZÉMA, SÉBORRHÉE
- COUPE • PERMANENTE
- TEINTURE • MÉCHES
- MISE EN PLUS
- TRAITEMENT DES CHEVEUX

Avec ou sans rendez-vous

346-0441

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

Centre d'intervention

CPSHR Centre de prévention
du suicide du Haut-Richelieu
C.P. 95, Saint-Jean-sur-Richelieu
(Québec) J3B 6Z1

Administration :
(450) 348-7524

Télécopieur :
(450) 348-1557

SERVICE D'INTERVENTION TÉLÉPHONIQUE

Haut-Richelieu
(450) 348-6300

Sans frais
1-866-APPELLE

Denturologistes

PIERRE D'AVIGNON D.D.
DE PÈRE EN FILS
DENTUROLOGISTE

Prothèses dentaires Prothèses sur implants
Service à domicile

Urgence et sur rendez-vous **346-5656**
168, rue Peter, Saint-Jean-sur-Richelieu

Alain Robillard d.d.
Denturologiste

**252, boul. Saint-Luc,
St-Jean-sur-Richelieu
348-6706**

Opticien

Luc Papineau o.o.d.
Opticien d'ordonnances

929A, boul. du Séminaire Nord
Saint-Jean-sur-Richelieu

Téléphone : **450.359.1116**
Service à domicile

Papineau

Clinique visuelle

Psychologue

Amis Famille
MONTÉREAL
PSYCOLOGUES
Isabelle Lapierre, MLPS
Geneviève Forgues, MLPS
Christian Melançon, MLPS
147, rue Saint-Charles
Saint-Jean-sur-Richelieu
545-1075

Soins capillaire

Pour hommes et femmes

- Volumateur, prothèse et perruque sur mesure
- Service de coupe et mise en plis
- Réparation et ajustement

Perruques
prêtes-à-porter

À compter de **150**
Pour femmes
Plusieurs modèles en salle de montre

Clinique capillaire Lavallée

5100, boul. Cousineau, St-Hubert / Sur rendez-vous : (450) 926-9262



Chiropraticien

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

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

CLINIQUE CHIROPATRIQUE ST-LUC
1260, BOULEVARD DE LA MAIRIE
SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU
(QUÉBEC)
J2W 2R5

Ergothérapie



- Réadaptation spécialisée pour les enfants et les adultes
- Évaluation de la conduite automobile et adaptation de véhicule
- Développement des capacités de travail

CSST-SAAQ-Ass.privée
450-349-0086

Pharmacie

PHARMACIE PEARL BOUCHARD



Pearl Bouchard
Pharmacienne

60, Route 202
Lacolle
(Québec)
J0J 1J0

Tél. : (450) 246-3848

Télec. : (450) 246-4330