



# Week-end

Le jeudi 10 mars 2011

LE CANADA FRANÇAIS

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

**P**assionné de théâtre, Christian Cardinal est la preuve vivante qu'il est possible de conjuguer carrière traditionnelle et vie artistique. Le conseiller au Carrefour Jeunesse Emploi de Saint-Jean-sur-Richelieu fait tranquillement sa marque au sein de l'Union des artistes, en plus de tenir la vedette dans la pièce *Le Comte de Monte-Cristo*, présentée au Café-Théâtre de Chambly.

Le comédien a perfectionné le personnage d'Edmond Dantès qu'il avait incarné en 2009 et lui avait valu, la même année, le prix Arlequin du meilleur comédien. Parallèlement, il s'immisce aussi dans le monde du cinéma et de la publicité. Au grand écran, il a figuré dans le film *De père en flic* et côtoyé Mickey Rourke pendant le tournage de *Immortals*.

PAGE C-2

IL A LE  
COMTE DE

# Monte-Cristo

DANS LA PEAU

(Photo Simon Lachapelle)

## CINÉMA



Du grand  
Matt Damon

PAGE C-6

## MUSIQUE



Ça sent  
le réchauffé

PAGE C-10

## DVD



Animation  
pour tous

PAGE C-8

## LECTURE



Plus qu'une  
biographie

PAGE C-10

## SOMMAIRE

Dans votre assiette	C-14
Horoscope	C-18
Automobile	C-15
Trésors de famille	C-18
Jeux	C-12



NOUVEAU! VOTRE HEBDOMADAIRE EST SUR FACEBOOK

**POUR NE RIEN MANQUER  
DE L'ACTUALITÉ RÉGIONALE  
DEVENEZ FAN DE NOTRE PAGE**



**LE CANADA  
FRANÇAIS**  
ÉDITION INTERNET

www.canadafrancais.com

567188101C\_20100729

# Il incarne à nouveau le comte de Monte-Cristo

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



**C**ombiner une carrière traditionnelle à la vie artistique, est-ce possible? Christian Cardinal, conseiller en emploi, en est la preuve vivante. Passionné de théâtre, il cumule à la fois des contrats professionnels et amateurs à la télévision, au cinéma et au théâtre tout en travaillant au Carrefour Jeunesse Emploi de Saint-Jean-sur-Richelieu. Nous l'avons rencontré alors qu'il planchait sur son nouveau projet, la pièce *Le Comte de Monte-Cristo*, actuellement à l'affiche à Chambly.

Le moins que l'on puisse dire, c'est que l'agenda de Christian Cardinal était bien rempli la semaine de notre entretien. En plus de son travail régulier au Carrefour Jeunesse Emploi, un poste qu'il occupe depuis près de cinq ans, il cumulait les rendez-vous en lien avec la présentation de la pièce *Le Comte de Monte-Cristo*, pièce pour laquelle il défend le rôle-titre. «C'est une production qui est complexe à plusieurs niveaux. On travaille là-dessus depuis près de six mois», nous disait-il.

Travaillant aussi à la scénographie de la pièce, le comédien avoue que cette tâche supplémentaire lui a enlevé quelques heures de préparation pour son rôle. Autodidacte, il consacre toujours beaucoup de temps à la composition de ses personnages. «C'est ça qui est trippant!», nous confiait-il. Heureusement, il connaissait déjà le personnage du comte de Monte-Cristo pour avoir interprété Edmond Dantès il y a

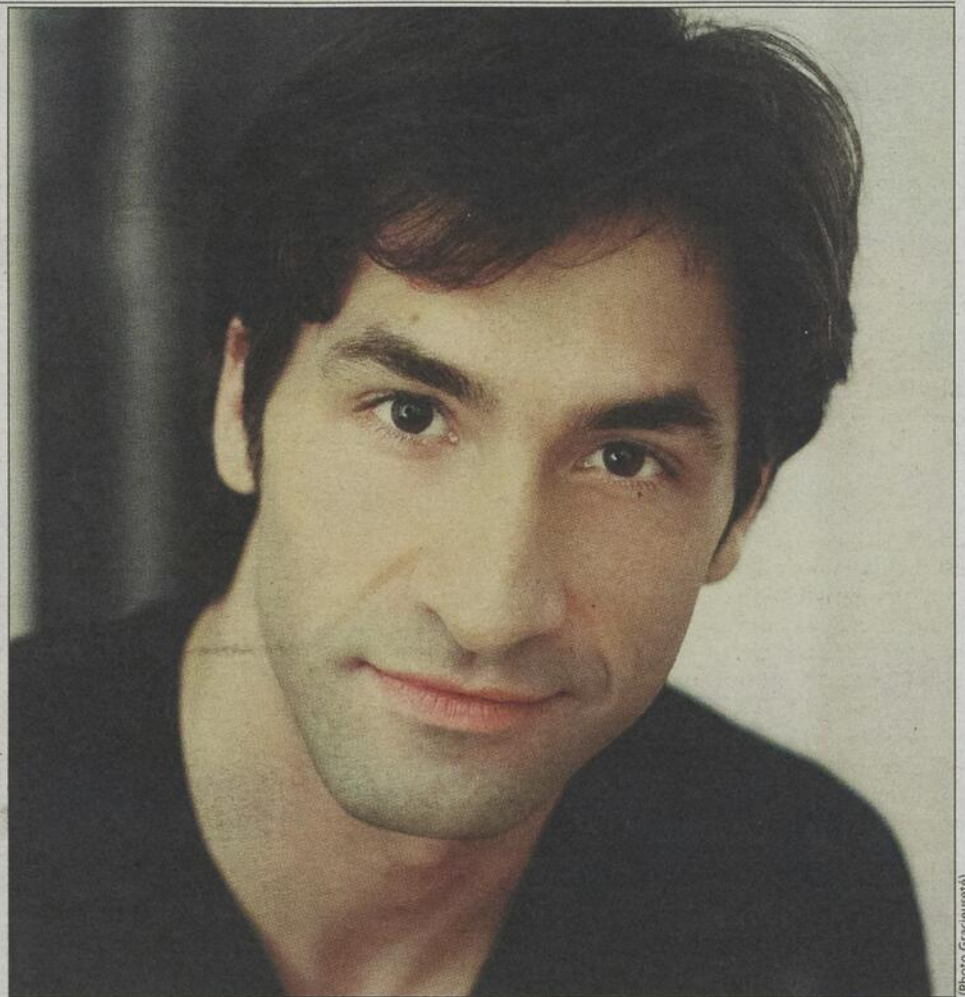
deux ans dans une autre production du Café-Théâtre. Cela lui avait d'ailleurs valu l'Arlequin du meilleur comédien en 2009.

## CONTRATS PROFESSIONNELS

Cette production amateur n'est qu'un projet de plus pour Christian Cardinal. Depuis quatre ans, le comédien de Saint-Jean-sur-Richelieu est membre actif de l'Union des artistes et fait même partie d'une agence artistique. Grâce à cela, il a réussi à prendre part à quelques projets marquants, dont les longs-métrages québécois *De père en flic* et *Robert Piché: entre ciel et terre*. Chaque fois, il occupait un poste de figurant. «Ça me permet de me mettre à l'aise avec le milieu, de faire du réseautage», dit-il.

En 2010, il a également dû prendre une semaine de vacances pour rejoindre l'équipe de tournage du film hollywoodien *Immortals* mettant en vedette Mickey Rourke, à Montréal. Une expérience incroyable! «C'était gigantesque. Tu voyais que la machine était grosse, qu'il y avait de l'argent», se rappelle-t-il. Ses journées de travail duraient parfois 16 heures, entrecoupées évidemment de longs moments d'attente. Mais cela valait la peine puisqu'en tant que soldat de l'armée des méchants, il avait l'occasion de côtoyer l'acteur principal.

La publicité occupe une place importante dans sa carrière, un domaine où les emplois sont plus nombreux et accessibles. Présentement, on peut d'ailleurs voir le comédien dans une publicité de l'Institut linguistique où il fait la promotion de cours d'espagnol. Prochainement, il sera en vedette dans une publicité des muffins Up et Go.



Christian Cardinal consacre toujours beaucoup de temps à la composition de ses personnages. «C'est ça qui est trippant!», confie-t-il.

## CARRIÈRE TRADITIONNELLE

Christian Cardinal se dit également passionné de son emploi «traditionnel», celui de conseiller en emploi. Titulaire d'un baccalauréat en littérature et d'une maîtrise en enseignement, il a mis plusieurs années avant de décrocher cet emploi à Saint-Jean-sur-Richelieu. À la sortie des bancs d'école, il souhaitait devenir enseignant au collégial, mais s'est donc tourné vers l'enseignement de la conduite automobi-

le avant de venir s'installer à Saint-Jean-sur-Richelieu. Derrière un bureau ou sous les projecteurs, Christian Cardinal est heureux d'avoir la chance de faire ce qu'il aime le plus au monde.

Les personnes qui désirent voir l'artiste sur scène sont invitées à réserver leur billet auprès du Café-Théâtre de Chambly en contactant le 450 447-2953. La pièce *Le Comte de Monte-Cristo* est présentée les vendredis et samedis, à 20 heures, jusqu'au 16 avril. ■

# Deux Johannais en nomination aux Génie

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

**L**a 31<sup>e</sup> édition du gala des prix Génie soulignera, le 10 mars à Ottawa, le talent des artisans du cinéma canadien. Parmi eux, les Johannais Mario D'Avignon et Patricia McNeil s'affrontent dans la catégorie Meilleurs costumes grâce à leur travail respectif sur les films *The Trotsky* et *Wild Hunt*. Tous deux seront présents à la cérémonie.

Avec plus de 30 ans de carrière, Mario D'Avignon figure parmi les plus grands concepteurs de costumes au Canada. Il a remporté plusieurs prix au cours des années, dont un Génie en 2005 pour *Head in the Clouds* et un Jutra en 2001 pour *15 février 1839* en plus d'être nommé aux Emmy en 2007 pour *Bury My Heart at Wounded Knee*, un film portant sur la culture amérindienne. En charge de la conception des costumes pour *The Trotsky*, l'artiste s'est dit agréablement surpris de cette nouvelle nomination.

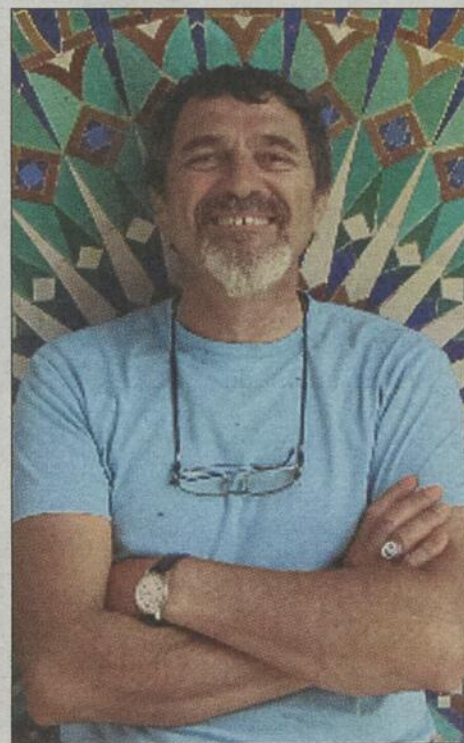
«C'était inattendu comme nomination, mais ça signifie que les gens ont reconnu le travail réalisé pour bien servir les personnages et l'histoire», mentionne M. D'Avignon. Installé à Montréal depuis quelques décennies, ce dernier dit avoir apprécié son expérience sur le plateau du long-métrage qui réunissait de jeunes artisans, dont l'acteur Jay Baruchel et le réalisateur



Patricia McNeil

Jacob Tierney. «Leur jeunesse amenait de la fantaisie dans les personnages», explique-t-il. Et qui dit fantaisie dit une plus grande liberté de création, un véritable cadeau pour un concepteur de costumes.

Enchaînant les projets, Mario D'Avignon s'envolera à la mi-mars pour la Hongrie afin de participer au tournage de la série *Un*



Mario D'Avignon

*monde sans fin*, soit la suite de l'adaptation télévisuelle du roman à succès *Les Piliers de la Terre*.

## PATRICIA MCNEIL

Patricia McNeil en est à sa première nomination, tout gala confondu. En charge des costumes sur le plateau du film *Wild*

*Hunt*, cette dernière s'est dite surprise de cette marque de reconnaissance de l'industrie. «C'était étonnant parce que le tournage a été plutôt difficile», mentionne-t-elle. «Puis, j'ai réalisé que j'étais l'une des cinq personnes en nomination au Canada», ajoute celle qui compte seulement huit années d'expérience en tant que pigiste professionnelle dans ce domaine.

Avec un budget global de 300 000\$ pour toute la production, Patricia McNeil a dû user de stratégies pour offrir un visuel attrayant, jumelant à la fois les styles d'époque et contemporain. Pendant un mois, elle a fait de la recherche et élaboré les styles de chaque personnage principal. Pour ces derniers, elle a même confectionné à la main les costumes, se basant sur les désirs du réalisateur ainsi que sur la personnalité des personnages.

Malgré son emploi du temps chargé, Mme McNeil se présentera au gala des Génie, ce jeudi. Elle reviendra ensuite au Québec afin de continuer sa participation au projet *Raconte-moi un conte*, une série de huit Web-émissions diffusées et produites par Radio-Canada où des réalisateurs et des comédiens chevronnés se prêtent au jeu de réinventer un conte selon les désirs du public. Parmi les participants, on note Ricardo Trogi, Mariloup Wolfé et Podz.

Les autres films en nomination dans la catégorie Meilleurs costumes sont *Barney's Version*, *Gunless* et *Resident Evil: Afterlife*.

# Le Colonel-Oiseau au Théâtre de Grand-Pré

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

**L**e Théâtre de Grand-Pré présentera, à compter du 18 mars, la comédie satirique *Le Colonel-Oiseau* de l'auteur bulgare Hristo Boytchev. Habitué au rôle de comédien, Dany Marcil signera alors sa première mise en scène.

Jouée dans plus de 30 pays à travers le monde depuis sa création en 1996, la pièce *Le Colonel-Oiseau* est un incontournable de l'oeuvre de Hristo Boytchev, voire la pièce phare de celle-ci. Sur fond de guerre dans les Balkans, une région montagneuse d'Europe, l'auteur y raconte la vie d'un groupe de fous isolés dans un asile psychiatrique. À travers les yeux du seul médecin prêt à leur venir en aide, qui joue également le rôle de narrateur, il met en évidence leur droit à une seconde chance.

## PREMIÈRE MISE EN SCÈNE

Membre du Théâtre de Grand-Pré depuis une dizaine d'années, le comédien Dany Marcil en sera à sa toute première mise en scène en carrière. Curieux à l'idée de découvrir une nouvelle facette de l'art théâtral, il a choisi de faire le saut après un an de réflexion. À quelques semaines de la grande première, il se dit maintenant confiant que le résultat final saura plaire au public, mais avoue se sentir quelque peu nerveux. «C'est un rôle qui est plus stressant que celui de comédien!», admet-il.

Bien entouré, Dany Marcil a tou-



Pour sa première mise en scène, Dany Marcil s'est entouré d'une distribution composée majoritairement d'amis et de collègues. Sur la photo: Israël Meza, Luc Fréchette, Brigitte Martin, Gabriel Racine, François Lafrenière et Dany Marcil. À l'avant: Julie Olivier, Caroline Ouimet et Gabrielle Guérin.

fois pu compter sur les conseils des autres metteurs en scène du théâtre de L'Acadie qui n'ont pas hésité à partager quelques idées lors du choix de la programmation. Le metteur en scène a choisi une distribution talentueuse composée de Gabrielle Guérin, François Lafrenière, Brigitte Martin, Israël Meza, Julie Olivier, Caroline Ouimet et Gabriel Racine.

Luc Fréchette, qui incarnera le Colonel-Oiseau, en sera à sa première collaboration avec le met-

teur en scène. «On me l'a fortement suggéré et il avait le physique de l'emploi. Je savais aussi que c'était un comédien de grand talent alors je l'ai choisi», explique Dany Marcil.

## PIÈCE COUP DE COEUR

Pour sa première mise en scène, Dany Marcil n'a pas misé que sur une distribution de talent, mais il a également fait le choix d'une pièce coup de coeur. Au départ, il avait pourtant prévu mettre sur pied une autre production pour

finalement se raviser quelques mois plus tard en constatant les défis de logistique qu'elle impliquait. C'est plutôt sa conjointe qui lui a fait découvrir *Le Colonel-Oiseau*, pièce qui l'a rapidement séduit. «Tout de suite, j'ai vu quels genres de décors je voulais», dit-il.

Qui plus est, avec le choix de la pièce *Le Colonel-Oiseau*, Dany Marcil souhaite d'abord faire rire le public à l'aide de personnages bien écrits par Hristo Boytchev, mais également soulever des question-

nements. La satire est très présente dans le texte de l'auteur qui, à titre anecdotique, est un homme engagé qui a tenté sa chance à l'élection présidentielle de son pays en 1996!

*Le Colonel-Oiseau* sera présentée les 18, 19, 25 et 26 mars ainsi que les 1<sup>er</sup> et 2 avril à 20 heures, au Théâtre de Grand-Pré dans le secteur L'Acadie. Les billets sont en vente au coût de 15\$ pour les adultes et de 12\$ pour les personnes de moins de 18 ans. Réservation: 450 348-8494. ■

# Louise Tremblay signe *Le grand livre de la vie*

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

**L'**auteure Louise Tremblay présente, ce mois-ci, une toute première publication intitulée *Le grand livre de la vie*. Publié aux éditions Trio, cet ouvrage se veut un hommage à la vie livré par l'entremise d'anecdotes personnelles vécues par l'auteure. Cette dernière sera d'ailleurs de passage à la Librairie du Richelieu, le 12 mars, afin de rencontrer les lecteurs.

Il y a très longtemps que l'idée d'écrire un livre trottait dans la tête de Louise Tremblay. En fait, à peine âgée de 16 ans, elle savait déjà le titre que porterait son premier ouvrage. Elle savait aussi en quoi consisterait le mot de la fin. Mais entre les deux, les pages demeuraient blanches. «J'avais un parcours à faire avant de pouvoir écrire», explique-t-elle simplement. Il faut préciser qu'il ne s'agit pas d'un livre mettant en scène une histoire traditionnelle.

En fait, *Le grand livre de la vie* réunit en quelque 150 pages, 17 grands thèmes en lien avec la vie. L'auteure y parle autant du mensonge que du recueillement, sans

oublier des concepts tels que l'équilibre, la confiance et la liberté. En abordant ces sujets par l'entremise d'anecdotes personnelles vécues au fil des ans, cela va de la rupture de son mariage à l'achat d'une maison en pierres, elle souhaite ainsi démontrer que chaque personne a le pouvoir d'améliorer sa vie.

Louise Tremblay précise toutefois qu'il ne s'agit pas d'un livre qui se veut moralisateur ou prétentieux. «C'est tout simple», dit-elle. D'ailleurs, le design de la couverture a été choisi par l'auteure afin de désamorcer cette possible première impression. Aux dires de Mme Tremblay, on y ressent une certaine joie de vivre avec la prédominance du rouge vif, de petits confettis et la calligraphie choisie.

## PUBLICATION

Pour ce premier ouvrage, Louise Tremblay cumule les rôles. En plus d'en être l'unique auteure, elle a choisi d'assumer le processus de publication. Pourtant, comme la plupart des auteurs amateurs, elle a tenté de publier son travail par le processus traditionnel, soit en rejoignant les rangs d'une maison d'édition. Ce qu'elle a réussi. «Mais c'était long et il n'y avait toujours pas d'enten-



Louise Tremblay présente un livre en hommage à la vie. En plus de l'écriture, elle assure le rôle d'éditrice.

te sur la table», explique-t-elle. Ainsi, en septembre 2010, elle a fondé sa propre maison d'édition nommée Trio. Aidée d'un ami qui s'y connaissait bien dans la pape-

rasse, elle a rempli tous les formulaires pour que son entreprise soit reconnue par le gouvernement. Puis, elle a entrepris la publication de son ouvrage. Tout s'est enchai-

né presque sans effort. «La vie me donnait les meilleurs atouts possibles», mentionne-t-elle. Ces atouts, il s'agissait de gens capables de l'épauler dans sa démarche. Ainsi, sa soeur Sylvie Tremblay a réalisé la mise en page et le graphisme. Elle lui a également présenté une correctrice, Louise Larivière.

Étonnamment, tout ce travail ne donnera pas nécessairement lieu à un deuxième ouvrage. Contente d'avoir mené à terme ce projet né à l'adolescence, Mme Tremblay est encore trop investie dans le lancement de son premier livre pour songer à se remettre à l'écriture. «J'ai beaucoup aimé l'ambiance de l'écriture, mais je ne suis pas carriériste», explique-t-elle. C'est donc dire que si l'inspiration se présente à elle, un deuxième volume pourrait voir le jour. Sinon, celle qui a oeuvré dans le domaine agricole pendant 22 ans passera simplement à autre chose.

Le public est invité à venir rencontrer l'auteure le 12 mars, de 14 à 16 heures, à la Librairie du Richelieu. *Le grand livre de la vie* est en vente dans les librairies de Saint-Jean-sur-Richelieu au coût de 19,95\$.

## DE RETOUR DES JEUX DU CANADA

## Jean-Félix Bélanger vit une expérience unique à Halifax

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

**D**e retour des Jeux du Canada, où il comptait parmi la délégation québécoise du Programme national des artistes, Jean-Félix Bélanger parle avec enthousiasme de son séjour à Halifax. Sur place, il a eu la chance de côtoyer des artistes des quatre coins du Canada en plus de créer avec eux un spectacle qui a fait l'objet d'une couverture médiatique dans les journaux locaux. Bref, une expérience unique!

Le Programme national des artistes permet à 39 jeunes de prendre part à chaque édition des Jeux du Canada. Ces derniers ont l'occasion de suivre divers ateliers en lien avec la création artistique avant de mettre sur pied, avec l'aide de mentors, un spectacle destiné au grand public. Au Québec, seuls trois jeunes ont été invités à y prendre part, dont le Johannais Jean-Félix Bélanger.

En 2010, Jean-Félix a remporté les grands honneurs lors des finales locales et régionales de Cégeps en spectacle avant de terminer en deuxième position à la finale provinciale. C'est grâce à cette performance si l'artiste a obtenu son laissez-passer pour les Jeux du Canada 2011.



Lors de son voyage à Halifax, Jean-Félix Bélanger a pris part à des ateliers de création en plus de contribuer à la création d'un spectacle destiné au grand public.

## APPRENTISSAGE

«Mon but à Halifax était de trouver une manière d'être plus physique dans ma jonglerie», explique-t-il. Bien qu'inscrit dans la catégorie «Théâtre», il s'est joint aux danseurs afin d'apprendre à mieux bouger avec son corps. Il a eu droit à une formation alliant de nombreux styles, allant du ballet classique au hip hop.

Ce n'est pas tout. Sur place, les

artistes étaient appelés à créer constamment. Chaque atelier était propice à la mise sur pied d'un nouveau numéro alliant différentes formes d'art. Les mentors se faisaient un plaisir de déstabiliser chaque participant en leur imposant des disciplines qui leur étaient étrangères. «C'était surtout axé sur le processus de création. Ils nous forçaient à prendre des risques, à être dans une zone d'inconfort», explique

Jean-Félix Bélanger.

La formation des jeunes participants, tous âgés entre 16 et 22 ans, s'est avérée très intense avec des journées débutant à 8 heures et pouvant se terminer jusqu'à 23 heures. «On n'avait aucun temps libre», mentionne l'artiste de Saint-Jean-sur-Richelieu. Les participants n'ont pas eu l'occasion d'assister aux compétitions sportives, à l'exception de la fina-

le au hockey opposant le Québec et la Colombie-Britannique. Selon Jean-Félix Bélanger, il s'agit de la seule faille du programme.

## LE SPECTACLE

Tout ce travail a été récompensé par la présentation d'un spectacle le 26 février, une journée avant la cérémonie de clôture officielle. Pigeant à même tous les numéros créés au cours des précédentes semaines, les 37 artistes ont réussi à mettre sur pied un spectacle d'une heure et demie alliant toutes les formes d'art pratiquées par chacun. «C'était un show très éclaté. On visait surtout à créer des moments, des émotions», explique le Johannais. Le spectacle a fait l'objet d'une critique dans le quotidien *The Chronicle Herald*. On y mentionnait entre autres la qualité et surtout l'originalité de la production.

Jean-Félix Bélanger dit avoir vécu à Halifax l'expérience la plus créative de sa vie. Conscient de la chance qu'il a eu de compter parmi les participants d'un programme aussi enrichissant, il compte mettre en pratique ses nouvelles connaissances dans ses prochaines créations. Il a aussi eu la chance de se bâtir un tout nouveau réseau de contacts, de se faire des amis aux quatre coins du pays et de recevoir des offres de producteurs des Maritimes. ■

## Un jeune rappeur prometteur sur YouTube

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

**É**tienne Champagne, 15 ans, passe ses temps libres à rapper. Comme la plupart des jeunes de son âge, il affectionne particulièrement ce style de musique et envisage même d'en faire une carrière. Le 27 janvier, il a donc eu l'idée de diffuser son savoir-faire sur YouTube en revisitant une chanson de l'artiste Drake. Depuis, les commentaires positifs s'accumulent et l'adolescent commence à rêver.

De son nom d'artiste, Champ est un élève du programme Sport-Arts-Études de l'école secondaire Beaulieu. Sportif, mais avant tout artiste, il s'est découvert une passion pour le rap il y a près d'un an. Invité à prendre part à un spectacle par sa mère qui est professeure de chant, il avait alors eu l'occasion d'interpréter une partie de la pièce *Waving Flag*, une chanson réunissant plusieurs artistes canadiens, dont le rappeur Drake. Ce fut le délice.

Jouant de la batterie, mais ne maîtrisant pas suffisamment d'autres instruments pour se per-

mettre de composer ses propres chansons, il a alors décidé de se concentrer sur l'écriture de textes pour le rap. Sa première création, intitulée *I'm Still The Same*, est une reprise de la pièce *I'm Still Fly* de Drake. «Je ne dirais pas que c'est mon idole, mais c'est ma première inspiration, ça c'est certain», explique le jeune Champ.

Grâce au soutien de son père, également musicien, il a ensuite eu la chance de créer son propre studio d'enregistrement dans sa chambre. «J'ai emprunté de l'équipement à mon père et j'ai enregistré mes premières chansons», dit-il. D'ailleurs, même s'il réalise toutes ses chansons seul, il n'hésite pas à écouter les conseils de son père en ce qui a trait à la voix et à la mélodie afin d'offrir un produit le plus près possible de la perfection d'un point de vue musical. Finalement, il a mis le tout en image avec le vidéoclip *I'm Still The Same* qu'il a diffusé sur YouTube.

## CARRIÈRE PROFESSIONNELLE?

De son propre aveu, Champ ne croyait pas que son premier vidéoclip connaîtrait un tel succès sur Internet. Dès la première semaine, plus de 1000 personnes ont vision-

né son travail. Depuis, le nombre de visiteurs ne cesse d'augmenter et approche les 4000 clics. Aujourd'hui, l'élève de l'école secondaire Beaulieu croit en ses chances de faire carrière dans le domaine. Et il n'est pas seul puisqu'un autre jeune rappeur du nom de Dzasta l'a approché pour une potentielle collaboration.

Pourquoi le rap au juste? Pour Champ, ce style lui offre la possibilité de passer des messages sans prendre de détours. L'attitude des rappeurs qui se veut provocatrice l'amuse également tout comme il se plaît à jouer le jeu de l'artiste riche qui fait rêver la classe moyenne. Il ne fait donc pas dans le rap violent et vulgaire, une réalité bien trop loin de son monde. «Je ne touche pas aux drogues et à ces choses-là», dit-il. Il préfère plutôt s'amuser à provoquer avec des textes de son cru.

## LE PLAN B

Aussi optimiste soit-il, Champ ne se fait pas d'illusion et considère l'école comme un plan B important. Si la musique n'a pas de place pour lui, il compte travailler dans le milieu du multimédia, que ce soit en montage vidéo ou encore en création de sites



Champ envisage sérieusement un avenir dans la chanson. Il souhaite d'ailleurs traverser la frontière et rejoindre les rappeurs américains dans un avenir plus ou moins rapproché.

Web. Il s'agit d'une deuxième passion dans son cas puisqu'il crée, depuis août 2010, des logos que les gens peuvent acheter via Internet et imprimer sur leurs chandails. Il en a même créé à l'effigie de «Listen To Champ»!

Pour en savoir davantage sur l'artiste et sa musique, visitez la page Facebook Listen To Champ. Il est également possible de visionner le premier vidéoclip de l'artiste sur le site Internet Facebook. ■

# Un concert au profit du Relais pour la vie

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

L'auditorium de la polyvalente Marcel-Landry accueillera, le 19 mars, un concert-bénéfice au profit du Relais pour la vie. L'évènement réunira plus de 60 jeunes artistes venus chanter, danser, jongler et faire rire pour la cause. Mis sur pied par un adolescent de 17 ans, Jeffrey Jacques, ce spectacle en est à sa première édition.

Chaque année, la Société canadienne du cancer organise, dans tout le pays, le Relais pour la vie. À l'échelle provinciale, ce sont des dizaines de villes qui y prennent part, dont Saint-Jean-sur-Richelieu. Touché de près par le cancer après avoir vu sa

tante et son grand-père en souffrir, le jeune Jeffrey Jacques a décidé de s'impliquer afin de faire sa part pour vaincre la maladie. En 2010, il a pris part à son premier relais, amassant 2600\$ pour la cause. Cette année, il reprend le flambeau et vise une somme de 3000\$.

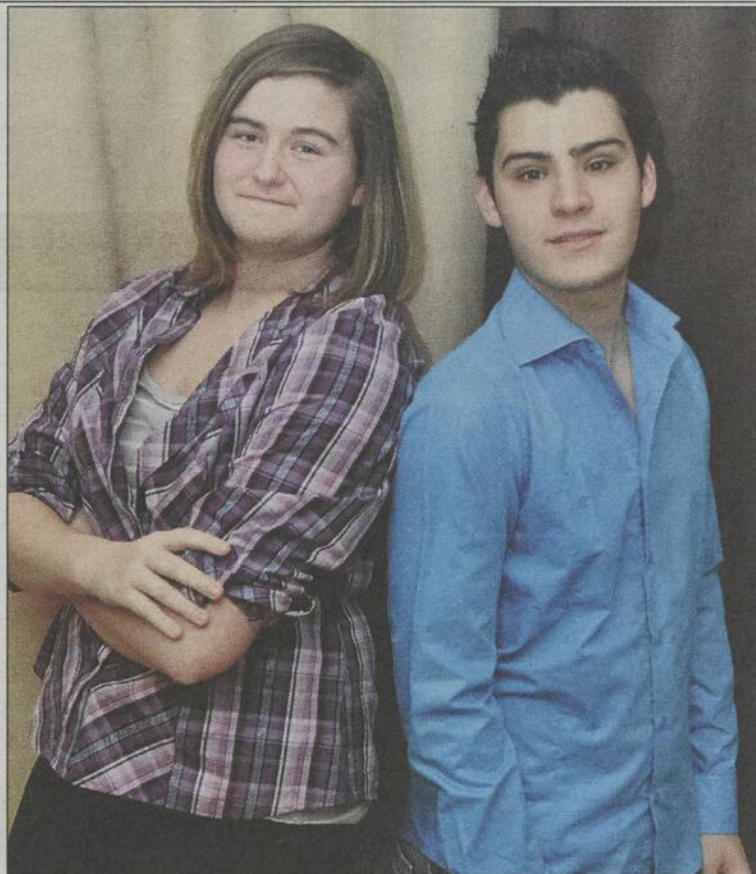
Pour parvenir à son objectif, il a donc décidé de mettre sur pied un spectacle-bénéfice réunissant des talents locaux émergents. Soutenu par son amie d'enfance, Laurence Hamel, et sa famille, il travaille depuis près d'un an à la réalisation de son objectif. Il a recruté des participants sur Internet et via son propre réseau de contacts en plus de procéder à la recherche de commanditaires, et fait les démarches auprès de la Société

du cancer afin que son événement soit reconnu. Bref, un investissement personnel qui dure depuis un an.

## PROGRAMMATION

Au cours de la représentation, le public aura droit à un éventail artistique très large. Tout d'abord, la chanson occupera une place de choix avec plus d'une dizaine de numéros inscrits au programme. Des succès intemporels tels que *La Quête* de Jacques Brel et *I Will Survive* de Gloria Gaynor aux compositions d'actualité telles que *Cache-Cache* de Maxime Landry et *Moisi Moé Si* principalement popularisée par William Deslauriers, il y en aura pour tous les goûts.

En ce qui a trait à la danse,



Lorsqu'il a décidé de mettre sur pied son spectacle-bénéfice, Jeffrey Jacques a reçu l'appui de sa famille et d'amis. Sur la photo, on le voit en compagnie de la coorganisatrice de l'évènement, Laurence Hamel.

(Photo Simon Lachapelle)

plusieurs groupes se relayeront sur scène. Ainsi, la troupe Sébastien Barrière présentera un numéro sur le succès *Like a G6* de Far East Movement alors que la troupe Christine Grégoire optera pour un pot-pourri et que la troupe Collectif dansera sur des titres non dévoilés au moment de l'entrevue. Tous auront droit à deux prestations scéniques. Finalement, l'humour viendra alléger l'atmosphère à quelques reprises avec de petits sketches.

Qui plus est, en tant qu'organisateur, Jeffrey Jacques a fait ses devoirs afin de s'assurer de la participation de quelques artistes bien connus à Saint-Jean-sur-Richelieu. On parle entre autres du jongleur Jean-Félix Bélanger qui, en 2010, terminait deuxième à la finale provinciale du concours Cégeps en spectacle. Les spectateurs pourront aussi entendre le rappeur T-MO qui, tranquillement, fait ses preuves sur la scène artistique johannaise avec

ses compositions intitulées *Lose Control* et *My Life*.

## PROFITS

Il importe de préciser que tous les artistes ont accepté de prendre part à l'évènement bénévolement. D'ailleurs, en tant qu'organisateur, Jeffrey Jacques a choisi de déboursier de sa poche tous les frais encourus par la présentation. Il raconte même s'être trouvé un emploi à temps partiel afin d'être en mesure de réaliser ce projet dont il rêve depuis quelques années. Ainsi, dit-il avec fierté, la totalité de la vente des billets sera remise au Relais pour la vie.

Les billets sont en vente au coût de 10\$ l'unité. La représentation débutera à 19 heures. Pour réserver, contactez Jeffrey Jacques au 450 210-2346 ou via courriel au jackjeffrey04@hotmail.com. À noter que le Relais pour la vie aura lieu le 3 juin à la piste Pierre-Larose du Complexe sportif Claude-Raymond. ■



(Photo Stéphanie Brûlé)

## En vedette au Salon rouge

Le Salon rouge de la bibliothèque Saint-Luc accueille, jusqu'au 11 avril, l'exposition *Essence* de la peintre Diane Tremblay. Cette dernière, qui puise à même les grands thèmes de la vie pour créer, propose des tableaux où se mélangent l'expressionnisme et le symbolisme. Sur ses toiles, on peut lire des émotions, des états d'âme. L'exposition, présentée en partenariat avec la Coopérative art[o], est offerte gratuitement sur les heures d'ouverture de la bibliothèque. ■

**Semaine ou Soir**  
à compter de  
**109<sup>99</sup>\$\***  
+ t.  
JUSQU'AU 19 OCTOBRE

**Presque Tout Temps**  
à compter de  
**159<sup>99</sup>\$\***  
+ t.  
JUSQU'AU 19 OCTOBRE

**Abonnements 2011-2012**

**ACHETEZ ET SKIEZ GRATUITEMENT DÈS MAINTENANT**  
Selon les périodes définies par votre abonnement.

**7 Jours**  
**349<sup>99</sup>\$**  
+ t.  
JUSQU'AU 17 AVRIL

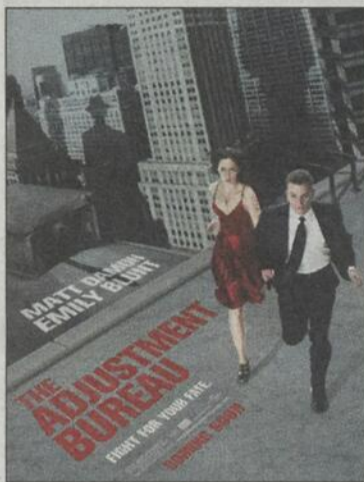
**Familial**  
**999<sup>99</sup>\$**  
+ t.  
JUSQU'AU 17 AVRIL

**Ski Bromont.com**  
7 versants

626395101C\_20110310-m

# Un film où triomphent l'amour et les acteurs

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



## Bureau de contrôle



Et si nous n'étions que des marionnettes? Cette question résume à elle seule l'essence même du film *Bureau de contrôle*. Coscénarisé par George Nolfi (*The*

*Bourne Ultimatum*), qui signe ici sa première réalisation, le long-métrage met en scène un duo d'acteurs chevronnés et une histoire qui saura plaire autant aux femmes qu'aux hommes. Pas parfait, mais suffisamment intéressant pour sortir 10\$ de son portefeuille.

L'histoire est la suivante. David Norris est candidat au sénat à New York. Jeune et séduisant, il figure parmi les plus beaux espoirs politiques du pays. À la veille de son élection, un journaliste publie un article faisant état de ses frasques de jeunesse. C'est la défaite. Puis, préparant tranquillement son discours de perdant dans les toilettes pour hommes, il fait la connaissance d'Élise. C'est le coup de foudre. Il mettra toutefois trois années avant de la revoir.

Et pour cause. Une organisation secrète, le bureau de contrôle, veille à ce que les deux jeunes amoureux ne se croisent jamais. La raison? Destiné à changer le monde en devenant un jour président des États-Unis, David Norris ne peut se laisser distraire

par l'amour, un amour si puissant qui l'entraînerait à mettre de côté son avenir professionnel. Mis au fait de ce plan par hasard (si hasard il existe), l'homme voit toutefois les choses autrement. Dès lors, il n'a qu'un objectif: déjouer le plan conçu pour sa vie afin d'être libre d'aimer.

### DUO D'ACTEURS

L'une des forces de ce film est sans contredit la présence de Matt Damon et d'Emily Blunt dans les rôles principaux. Parmi les acteurs les plus talentueux de leur génération, ils font preuve d'une grande chimie à l'écran. Cela était d'ailleurs plus que nécessaire en raison du scénario dont la crédibilité est tirée à même leur jeu. En somme, leur performance permet d'apporter une dimension psychologique véritable à l'histoire, rapprochant la fiction de la réalité.

Ceci étant dit, Matt Damon à lui seul offre une performance de choix. L'acteur de 40 ans est très convaincant dans la peau du can-

didat au sénat et encore davantage dans celui de l'homme prêt à tout pour vivre son histoire d'amour. En fait, si ce n'avait été du jeu impeccable de l'acteur, la romance aurait pu sembler poussée pour bien des amateurs de cinéma. Mais parce que c'est Matt Damon, on y croit. On en vient à penser qu'il est normal pour un homme de refuser, sans la moindre hésitation, le poste de président des États-Unis. Par amour.

### GRAND PUBLIC

Deuxième point à souligner,

*Bureau de contrôle* est un film qui saura plaire aux femmes et aux hommes. L'action, présente principalement au début et à la fin du long-métrage, apporte une touche masculine alors que la trame de fond amoureuse gagnera le cœur de ces dames. D'ailleurs, le réalisateur George Nolfi navigue avec doigté entre les deux univers et rejoint ainsi un vaste public. L'équilibre entre la fiction et le réel est également à point. Bref, ce film est un bon choix pour les couples. ■



## FICHE TECHNIQUE

**Synopsis:** Réalisant que sa vie n'est qu'un plan mis en place par une organisation secrète, le candidat au Sénat David Norris tente de déjouer les cartes et de prendre en main sa destinée.

**Réalisation:** George Nolfi

**Distribution:** Matt Damon, Emily Blunt, Anthony Mackie

**Classement:** Général

**Durée:** 1h46

# Une «sentinelle» qui prend son rôle au sérieux

VALÉRIE LEGAULT  
valerie.legault@canadafrancais.com

Préposée à l'entretien général de trois édifices à logements, Vivianne Hamel fait beaucoup plus que des travaux de plomberie et d'électricité. Comme les locataires des immeubles où elle travaille sont tous des personnes âgées, elle a décidé de se joindre au Réseau Sentinelles pour prévenir la détresse sociale et psychologique. Depuis, elle prend son rôle très au sérieux, puisque les aînés qu'elle côtoie ignorent souvent les services qui sont à leur portée.

Ancienne couturière chez JA Besner, Vivianne Hamel a réorienté sa carrière après que le manufacturier ait fermé les portes de son usine. Touche-à-tout, elle s'est vite sentie à l'aise dans son nouvel environnement de travail pour le compte de l'Office municipal d'habitation de Longueuil. Cependant, Vivianne Hamel s'est vite rendu compte qu'il lui manquait un atout.

En tant que résidente de Saint-Jean-sur-Richelieu, elle était peu au courant des ressources offertes à la population de la Rive-Sud. Elle s'est donc portée volontaire pour faire partie, avec six autres collègues, d'un groupe de sentinelles au sein des habitations à loyers modiques (HLM) de l'agglomération.

«Je ne connaissais rien de Longueuil, mais je voulais savoir où diriger les gens dans le besoin, dit-elle. Je rencontre les locataires tous les jours et je suis très au fait



Porter une attention particulière aux petits signes révélateurs et les prendre au sérieux, voilà comment Vivianne Hamel résume son rôle de sentinelle.

de leurs activités quotidiennes. Qu'est-ce que je fais si l'un d'eux montre des signes de détresse?» avoue-t-elle.

### AIDE-MÉMOIRE

Depuis qu'elle a suivi sa formation au Carrefour le Moutier, à Longueuil, Vivianne Hamel traîne toujours avec elle un aide-mémoire avec la liste des principaux ser-

vices de référence. «Les sentinelles ne sont pas là pour jouer au médecin, précise-t-elle. Nous sommes seulement là pour diriger les gens au bon endroit.»

Jusqu'ici, Vivianne Hamel a surtout déployé ses antennes de sentinelle sur son lieu de travail. Rien n'exclut qu'elle puisse jouer son rôle ailleurs. Le Réseau Sentinelles

visé à prévenir la détresse au quotidien dans et par la communauté grâce à des citoyens qui désirent jouer un rôle actif dans leur entourage. La formation qu'ils reçoivent leur permet d'être plus attentifs à leur environnement, de repérer d'éventuels signes de détresse, d'approcher les personnes qui en souffrent et d'en vérifier le degré. La sentinelle réfère ensuite les per-

sonnes aux organismes appropriés.

Depuis qu'elle est sentinelle, Vivianne remarque combien plusieurs de «ses» locataires sont fortement médicamenteux, tandis que d'autres n'ont aucune famille sur qui compter. Elle se fait donc un devoir de prendre des nouvelles de tout le monde régulièrement et de s'assurer que chacun se porte bien. «Je me fie beaucoup aux informations entre voisins, car je ne suis pas toujours sur place. Ces détails m'aident beaucoup», dit Vivianne Hamel.

### CAS VÉCU

Un jour, elle a porté secours à une locataire qui avait fait une mauvaise chute chez elle. «J'ai remarqué que quelque chose clochait lorsqu'elle s'est mise à dire des paroles incohérentes, raconte-t-elle. Elle ne voulait pas aller à l'hôpital, mais c'était un cas sérieux.» Le jour où nous l'avons interviewée, la dame en question n'avait toujours pas réintégré son appartement.

Porter une attention particulière aux petits signes révélateurs et les prendre au sérieux, voilà comment Vivianne Hamel résume son rôle de sentinelle. Elle n'est d'ailleurs pas la seule à jouer ce rôle à Saint-Jean-sur-Richelieu. Des 151 sentinelles rattachées au Carrefour le Moutier, 4% habitent à Saint-Jean-sur-Richelieu, ce qui en fait la troisième agglomération en importance du réseau. Pour en connaître davantage sur le Réseau Sentinelles, on communique avec le Carrefour le Moutier au 450 679-7435. ■

# Un stage dépayasant de cinq mois en Inde

VALÉRIE LEGAULT  
valerie.legault@canadafrancais.com

**P**our nous, Occidentaux, l'Inde est toute désignée pour vivre le plus grand choc culturel de notre vie. Pendant cinq mois, Isabelle Bourgeois a côtoyé ce monde à des années-lumières du nôtre. Le dépaysement était bien sûr au rendez-vous, mais l'étudiante est revenue au bercail à jamais transformée grâce à cette expérience inoubliable dans le cadre de deux stages en droit international.

Le jour où elle a mis les pieds à Pondichéry, Isabelle Bourgeois est restée enfermée dans sa chambre tellement le choc en question a été violent. «La langue, les couleurs, les odeurs, tout est différent là-bas, raconte la bachelière en relations internationales et droit international de l'Université du Québec à Montréal. Si je n'avais pas déjà été en Afrique avec Québec sans frontières, je ne suis pas certaine que j'aurais passé au travers.»

Au début, il lui a fallu apprendre à se blinder contre les regards presque obscènes que les hommes lui lançaient. Pour les Indiens, dit-elle, les femmes blanches sont à la source de plusieurs fantasmes. En plus, les enfants mendient partout et les vendeurs se l'arrachaient pour lui vendre la moindre pacotille.

«Le truc, c'est de faire partie de leur milieu. Quand les Indiens voient que tu t'intéresses à eux, ils deviennent plus à l'aise de partager leur vie», explique celle qui a grandi à Saint-Jean-sur-Richelieu.

## TAMIL NADU

Le premier de ses deux stages en Inde s'est déroulé dans l'état du Tamil Nadu, au sud-est du pays. Grâce au programme Étudiants pour le développement de l'Association des universités et collèges du Canada, Isabelle Bourgeois s'est jointe au Auroville Village Action Group pour analyser les données d'une étude sociale sur l'autonomisation des femmes.

En Inde, qui prend mari, prend pays. Les mariages sont tous arrangés et il revient à la famille de la mariée de payer les festivités et

la dot. Les femmes s'installent automatiquement dans la famille de leur mari. Si leur dot est peu élevée, la belle-famille sera beaucoup plus exigeante envers elle.

«Les femmes d'Auroville et des villages voisins n'ont pas une bonne estime d'elles-mêmes, observe-t-elle. Elles surveillent sans cesse leur comportement face à leur mari et à leur belle famille. Si elles ont un revenu, c'est leur conjoint qui le gère. Les femmes n'ont pas l'indépendance nécessaire pour être égales aux hommes.»

Chaque fin de semaine, Isabelle Bourgeois partait avec son sac à dos pour découvrir cette région qui a été durement touchée par le tsunami du 26 décembre 2004. Comme les femmes blanches ne courent pas les rues dans le sous-continent indien, elle a aussi été choisie pour figurer dans un film!

## EN ROUTE VERS DEHLI

En pleine saison de la mousson, Isabelle Bourgeois a quitté le Tamil Nadu pour Delhi, située tout au nord. Un autre choc en perspective. «J'ai eu l'impression d'arriver dans un autre pays, confie-t-elle. C'est impossible à décrire tellement c'est dépayasant. Je dirais que c'est comme un chaos qui se tient.» La capitale du pays compte 22 millions d'habitants, ce qui fait que 9000 personnes y vivent au kilomètre carré. Étouffant, dites-vous?

Imaginez maintenant le portrait quand les rues se transforment en rivières pendant la mousson. Des trombes d'eau s'abattaient sur la ville 24 heures par jour.

«Je me sentais comme dans un film d'Indiana Jones. Les Indiens, eux, n'avaient pas l'air de trouver ça aussi drôle que moi», avoue celle qui a réalisé son second stage au Commonwealth Human Rights Initiative, en collaboration avec la Clinique internationale pour la défense des droits humains de Montréal.

## COMME UN RÊVE

De retour depuis le 30 octobre, Isabelle Bourgeois parle de son périple comme s'il s'agissait d'un rêve tellement le contraste est grand avec la réalité d'ici. «Je dois



Grâce à son imprésario improvisé, Isabelle Bourgeois a figuré dans un film pendant son séjour dans le Tamil Nadu.

m'habituer à nouveau à l'individualisme et la surconsommation. Même s'ils vivent parfois dans des conditions difficiles, les Indiens ont une profondeur philosophique unique au monde. Ici, on voudrait bien cheminer sur sa spiritualité, mais on n'a pas le temps d'y penser», compare-t-elle.

Passionnée de voyages, de droits humains et de celui des femmes en

particulier, Isabelle Bourgeois n'est pas du genre à rester en place bien longtemps. Dès janvier, elle s'installera pour une session à New York où elle se joindra à un groupe de recherche universitaire. L'automne prochain coïncidera avec sa rentrée en droit, à Montréal.

Elle vise le doctorat, mais il se pourrait fort bien qu'elle reparte à la conquête de ce pays grand comme un continent. ■

## CONCOURS

### COUREZ LA CHANCE DE GAGNER

UNE PAIRE DE BILLETS POUR ASSISTER AU SPECTACLE DE

**BOBBY BAZINI**

1<sup>er</sup> avril

**BRYAN LEE**

7 avril

Nom : .....

Adresse : .....

Code Postal : .....

Téléphone : .....

**Pour participer**, il vous suffit de compléter le coupon et le déposer à nos bureaux ou le faire parvenir par la poste à l'adresse ci-dessous. Vous pouvez également vous inscrire sur notre site web au [www.canadafrancais.com](http://www.canadafrancais.com), onglet/concours.

**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 éligible, les coupons devront nous parvenir au plus tard le 16 mars à 17 h.



Isabelle Bourgeois a constaté que les Indiennes n'ont pas une bonne estime d'elles-mêmes et n'ont souvent pas l'indépendance nécessaire pour être égales aux hommes.

# Des dessins animés à voir en famille



PASCAL CLOUTIER



## Alpha et Omega



Cette semaine je vous entretiens sur deux dessins animés qui ont peut-être déjà trouvé le chemin de votre téléviseur. Je commence par *Alpha et Omega* qui est paru pour location il y a plusieurs semaines. En mal de film pour enfants, j'ai loué cette production dont je n'avais jamais entendu parler. Au beau milieu de cette mode de films en 3D,

*Alpha et Omega* fait figure de sous-produit.

Les réalisateurs Anthony Bell et Ben Gluck ne sont pas très vieux et leur feuille de route est assez bien garnie. La liste des productions sur lesquelles ils ont œuvré est longue, mais l'énorme succès ne s'y retrouve pas. Le film que j'ai loué à ma fille par dépit lui aura plu et c'est tout ce qui compte.

Dans la même horde de loups, Humphrey et Kate ont des niveaux sociaux différents. Humphrey n'a pas l'éducation de Kate et on n'attend pas de lui les réalisations pour lesquelles Kate a été entraînée. Kate est l'alpha du groupe, fille du chef et à qui on promet un avenir important au sein de la horde. Humphrey c'est l'oméga qui pense plus à s'amuser qu'à protéger la meute. Mais peu importe, une fois transportés tous deux dans une contrée qui n'est pas la leur, le parc national de l'Idaho, les deux loups doivent s'entraider pour retrouver le chemin du parc Jasper où toute leur famille est établie. Une histoire d'amour évidente viendra compliquer les choses et agrémenter le chemin du retour. Deux oies sauvages viendront aider le couple à retrouver la maison.

L'animation n'a pas la qualité de ce qu'on connaît par les temps qui courent. Les couleurs y sont très

jolies, mais les dessins eux-mêmes n'ont rien de bien impressionnant.



## Megamind



Vous connaissez les deux films de la série Madagascar? Chez moi, il n'y a pas si longtemps, ma fille de 4 ans les écoutait en boucle. Je suis allé voir le premier épisode au cinéma avec ma femme alors que nous n'étions qu'un couple. C'est probablement les films d'animation au public le plus large que je connaisse. Les enfants comme les adultes y trouvent leur compte. Les multiples

niveaux des blagues ne peuvent faire autrement que plaire aux petits et à leurs parents à la fois.

Sachez que *Megamind* provient du même réalisateur, Tom McGrath. Ne serait-ce que pour cette raison, il fallait le voir. Ma fille et moi l'avons raté dans les cinémas en 3D. Laissez-moi vous dire que nous n'avons pas rechigné à le louer pour la maison. Nous l'attendions impatiemment. Nous avons beaucoup apprécié, mais un peu moins que les Madagascar.

Le scénario demande d'avoir un certain bagage que les plus jeunes n'ont pas. Les luttes de pouvoir, les rapports de force entre le bien et le mal, la nécessité des confrontations dans la vie ne sont pas des sujets qui sont acquis chez les plus jeunes et le contraire serait surprenant. Disons que la trame de *Megamind* penche plus du côté adulte que de celui des enfants. Ce n'est pas inintéressant pour les plus petits, c'est juste moins approprié que Madagascar l'était. Les éclats de rire étaient au rendez-vous et nous nous sommes bidonnés tous les deux à voir ce long-métrage de 95 minutes. Nous le conseillons à quiconque apprécie les personnages hauts en couleur et les situations cocasses qui n'ont pas peur d'une implication physique de la part de ses personnages.

*Megamind* a un début de vie cal-

qué sur celui de Superman. Envoyé sur la Terre parce que la planète qui l'a vu naître a été anéantie avec ses parents, le garçon devra se débrouiller pour s'adapter à son nouveau chez lui. La subtilité, c'est qu'il n'est pas seul à avoir été envoyé à travers la galaxie pour trouver un endroit où il pourrait grandir. Un autre garçon aux pouvoirs surnaturels l'accompagne et les deux rescapés seront séparés dès leur atterrissage. *Megamind* sera recueilli par des prisonniers au beau milieu d'un établissement carcéral alors que l'autre, qui deviendra Metro Man, un super héros gentil et bon, sera adopté par une famille de bourgeois. Contre toute attente, *Megamind* réussira à défaire son némésis et l'ennui s'installera à Metro City, surtout pour le méchant qu'il aura bien voulu interpréter. Il ira jusqu'à s'inventer un nouvel ennemi qu'il baptisera Titan. Le reste de l'histoire cache plusieurs surprises et c'est pour cette raison que je m'arrêterai là dans ma description de ce film.

Déjà amusant et bien rythmé, le film devait ajouter beaucoup au plaisir du visionnement en version 3D. Rien n'empêche que la production est excellente et que personne ne devrait se refuser ce plaisir coupable lorsqu'on préfère les films traditionnels, dramatiques ou surcroît. ■

**JUS 100% NATUREL**

Double Pasteurisation Pas filtré

**POMOLOGIE Paradis**

1977-A, rang Kempt Saint-Alexandre 450 296-4403

Peut se conserver plusieurs années. Agitez avant d'utiliser. Utilisez des glaçons pour le boire froid. Peut se boire chaud comme un thé à 75° Celsius.

Disponibles chez ces bons marchands:

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

**IGA**  
Marchés LAPLANTE  
420, 2<sup>e</sup> avenue  
435, 9<sup>e</sup> avenue  
St-Jean (secteur Iberville)

**PASQUIER**  
87-A, boul. Saint-Luc Saint-Jean-sur-Richelieu

**Reid**  
485, route 133 Sainte-Anne de Sabrevois

**Marché PERREULT et GÉLINAS**  
318, boul. Saint-Luc St-Jean (secteur Saint-Luc)

**Vous voulez être distributeur?**  
450 542-2192

La santé de l'économie commence par

**l'achat local**

ACHETONS CHEZ NOUS!

**LE CANADA FRANÇAIS**

612834101C\_20101104H

## Concerts et Théâtre

10 mars: au Cabaret-Théâtre du Vieux-Saint-Jean dès 18 heures, spectacle de Tricot Machine dans le cadre des Jeudis Shows. Coût: 7,50\$.

10 mars: chez art[o] dès 20 heures, spectacle de Mario Hébert dans le cadre des Soirées art[o]-jazz. Coût: 8\$.

11 mars: au Cabaret-Théâtre du Vieux-Saint-Jean dès 20 heures, spectacle de Patrick Norman. Complet.

11 mars: au Théâtre des Deux Rives dès

20 heures, présentation de *Pink Floyd Story* par le groupe québécois Eclipse. Coût: 46\$.

12 mars: au Cabaret-Théâtre du Vieux-Saint-Jean dès 20 heures, spectacle de William Deslauriers. Coût: 34\$.

12 et 13 mars: au Théâtre des Deux Rives dès 20 heures, présentation de la pièce *C'est notre chanson*. Coût: 46\$.

13 mars: au Cabaret-Théâtre du Vieux-Saint-Jean dès 15 heures, spectacle scientifique de Daniel Coutu. Coût: 12\$.

14 et 15 mars: au Théâtre des Deux Rives,

présentations du film *Pierre Falardeau* de Carmen Garcia et German Gutierrez. Projections à 14 heures et 19h30 lundi, ainsi qu'à 20 heures mardi. Coût: 5\$.

16 mars: au Théâtre des Deux Rives à 10 heures et 13h30, présentation du spectacle pour enfants *Annabelle Canto*. Coût: 10\$.

## Expositions

Jusqu'au 27 mars: chez art[o], exposition posthume en hommage à l'artiste Réal Dumais. Gratuit.

Jusqu'au 2 avril: chez Action Art Actuel, exposition de l'artiste Martin Tétreault inti-

ulée *Prises de son: colorées et animées*. Gratuit.

Jusqu'au 11 avril: au Salon rouge de la bibliothèque Saint-Luc, présentation de l'exposition *Essence* de Diane Tremblay. Gratuit.

Jusqu'au 24 avril: au Musée du Haut-Richelieu, présentation de l'exposition *La Représentation* d'un collectif de neuf céramistes. Coût: 5\$.

## Divers

12 mars: à la Librairie du Richelieu de 14 à 16 heures, séance de dédicace avec l'auteure Louise Tremblay. ■



(Photo Simon Lachapelle)

## Nouvelle exposition chez art[o]

La Coopérative art[o] présente, jusqu'au 27 mars, une exposition hommage en l'honneur de l'artiste Réal Dumais. Décédé à l'automne 2010, ce dernier a laissé derrière lui quantité d'oeuvres qui ne demandent qu'à être vues. Dans cette optique, la coopérative johannaise a décidé de réunir certaines des créations les plus spectaculaires et significatives de l'artiste. À noter également la participation de Louise Berger-Dumais (notre photo), qui sera présente tous les dimanches afin de rencontrer le public avec des créations inédites. L'exposition est offerte gratuitement du mercredi au dimanche, de 13 à 16 heures. Information: [www.cooparto.com](http://www.cooparto.com). ■



(Photo Stéphanie Brûlé)

## Une relâche culturelle

Le 28 février à la bibliothèque Saint-Luc, les enfants de 6 à 12 étaient conviés à une activité bien spéciale, *Miss Lili, réalisatrice, auditionne!*. Les jeunes participants ont ainsi eu l'occasion de plonger dans l'univers du cinéma en participant à un processus d'auditions fictif. D'autres activités ont également eu lieu au cours de la semaine de relâche dans les bibliothèques municipales, dont un atelier portant sur les mangas et une activité de pirates. ■

Inutile  
d'aller  
ailleurs!



montures

GRATUITES\*

Vaste sélection  
de tous les styles!

lunetterie  
NEWLOOK

St-Jean-sur-Richelieu  
949, boul. du Séminaire N.  
450 348-1155



[www.newlook.ca](http://www.newlook.ca) 1 800 463-LOOK (5665)

\* Cette offre est valide pour un temps limité sur une sélection de montures et s'applique à l'achat de lunettes complètes incluant des verres optiques avec traitement résistant aux rayures. Ne peut s'ajouter à tout autre rabais ou promotion. Monture à titre indicatif seulement. Détails en magasin. Michel Laurendeau, opticien.

Examen de la vue sur place par des optométristes

- Grande disponibilité d'examen de la vue
- Salle d'optométrie dotée d'équipements des plus modernes



D<sup>re</sup> Katerina Bobadova,  
D<sup>re</sup> Marie-Josée Landry et  
D<sup>re</sup> Brigitte Martel, Optométristes  
450 348-1156

Prescriptions de l'extérieur acceptées

VIVRE AVEC LE DESTIN

# Pour saluer Janine Sutto

JEAN-FRANÇOIS  
CRÉPEAU



*Janine Sutto: vivre avec le destin* (Libre expression, 2010) a mis du temps à me parvenir, mais cela en valait la peine. Ce livre écrit par le journaliste Jean-François Lépine est plus qu'une biographie, ce sont les mémoires d'une comédienne et les éphémérides de près de 80 ans de théâtre au Québec.

Tout commence le 20 avril 1921, à Paris, lorsque Léopold Sutto et Renée Rimbart ont un deuxième enfant, Janine. Sans être riche, les Sutto sont à l'aise jusqu'au krach boursier de 1929. Commence alors une période d'incertitude qui amène la famille au Canada. Malgré ses huit ans, Janine «rêve déjà de devenir elle-même actrice».

En 1940, à 19 ans, Mme Sutto fait son entrée au théâtre grâce à Mario Duliani qui lui propose de jouer dans *L'Aiglon* de Jean Rostand en compagnie de Jean-Louis Roux, Paul Guèvremont, Yvette Brind'Amour et d'autres.

Une fois admise dans le cercle des jeunes acteurs, elle passe du théâtre à la radio, de l'Arcade aux radioromans. Elle rencontre Pierre Dagenais, un génie de la scène qui fonde l'Équipe, une troupe d'avant-

garde. Dagenais et Sutto en viennent à former un couple à la ville comme à la scène.

Ce mariage sera à l'exemple de l'Équipe, de l'enthousiasme à l'échec. La comédienne partira alors faire un séjour d'un an à Paris pour y parfaire son apprentissage de la scène. C'est là qu'elle retrouve Henry Deyglun, un comédien et écrivain français né en 1903, lui aussi établi au Québec où il a femme et enfants.

De retour à Montréal en août 1947, la carrière de Janine Sutto reprend de plus belle et sa relation avec Deyglun se poursuit. Quand arrive la télévision en 1952, la comédienne et ses camarades entrent sans hésiter dans ce nouvel univers. Tout au long des années 1952-1960, la SRC diffuse des pièces de théâtre en direct ou en différé presque toutes les semaines, sans oublier les premiers téléromans, dont *Un homme et son péché*. Ce sera l'époque de Marcel Dubé et de sa bande d'acteurs dont font partie les Janine Sutto, Jean Duceppe, Denise Pelletier, Monique Miller, Catherine Bégin et de nombreux autres.

En 1953, Mme Sutto s'installe avec Henry Deyglun, à Vaudreuil. Le couple aura alors une vie sociale très active, avant que la carrière de Deyglun périclite. Le 22 septembre 1958 naissent les jumelles Mireille et Catherine, cette dernière atteinte de

trisomie. Janine Sutto est de plus en plus le soutien de la famille. Plus tard, elle réalisera qu'elle a souvent laissé une lourde tâche à Mireille qui protégeait sans cesse sa sœur démunie.

Divers aléas hantent la vie de Janine Sutto: son manque constant d'argent, sa vie amoureuse instable, l'alcoolisme et le secret dont elle entoure sa vie personnelle. Elle résout la question d'argent en confiant l'administration de ses biens à un comptable et la question de l'alcool en cessant de boire.

Restent ses amours et sa vie secrète. *Janine Sutto: vivre avec le destin* rompt définitivement le silence qui a pu protéger sa vie d'artiste; il me semble très rare que des mémoires aillent aussi loin dans la confiance. Mme Sutto semble s'être gardé un minuscule jardin où elle a installé ses pensées intimes et cet amant qu'elle nomme D.

Le livre que lui a écrit Jean-François Lépine nous en apprend autant sur elle que sur l'histoire du théâtre d'ici, entre autres en résumant parfaitement la trame d'un très grand nombre de pièces dans lesquelles elle a joué. Ainsi, son patrimoine devient le nôtre.

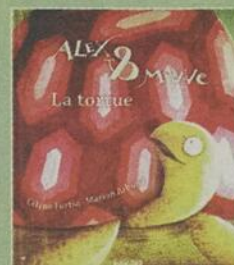
Je vous salue donc, Janine Sutto, en souvenir de ces étés à vous croiser quotidiennement au Théâtre des Prairies, à Joliette, où je travaillais avec la ducepperie. ■



## BEN, DANSE TOUJOURS

(Les 400 coups, 2011) par Daniel Shelton

Qui n'a pas lu les histoires de Ben Hatley, retraité et grand-père aux réparties vives et inusitées? L'auteur illustrateur, Daniel Shelton, originaire de Sherbrooke, a donné vie, à travers Ben et sa famille, à des personnages dont les aventures sont celles de gens ordinaires. Dans ce volume, qui regroupe l'intégrale de la 6<sup>e</sup> année de la série, Ben est aux prises avec d'envahissants pissenlits; tout banlieusard se retrouve dans cet homme qui mène un difficile combat contre cet ennemi des verts gazons. Qu'arrive-t-il à Olivia, son épouse, à leur fille Linda, à son mari Nathan et à leurs enfants Nicolas et Michaël? Le bédéiste a installé ces personnages au cœur du quotidien qui, par leur seule présence, tourne le quotidien en de multiples petits drames qui font sourire et parfois même rire à gorge déployée. Bref, «on ne s'ennuie pas chez les Hatley!»



## ALEX ET MAUVE: LA TORTUE

(Les heures bleues, 2010) par Célyne Fortin et Marion Arbona

Célyne Fortin a imaginé cette histoire il y a 25 ans, et j'aime croire qu'elle l'a raconté des dizaines de fois avant d'en faire cadeau aux enfants de la planète. La trame va ainsi: Alex et Mauve possèdent un animal domestique nommé Tortulente. Un jour, ils tentent de mettre au point un moyen de locomotion qui accélérera le pas de la tortue. Après avoir jonglé avec diverses solutions, le rouli-roulant leur semble le moyen le plus adéquat pour donner de l'élan à Tortulente. Ils se rendent alors chez leur cousin Jérémie à qui ils proposent une course entre sa tortue Pachyderme et la leur. Hélas! Tortulente est trop rapide et entre en collision avec une auto garée. Sous le choc, Mauve et Alex réalisent qu'il est préférable que leur tortue déambule à son rythme plutôt qu'à leur.

# Nouveau Lapointe: une odeur de réchauffé!

GILLES LÉVESQUE  
gilles.levésque@canadafrancais.com



## LE CIEL DE MES COMBATS ÉRIC LAPOINTE



ÉTIQUETTE: **Instinct Musique**  
PRODUCTEUR: **Stéphane Dufour**  
GENRE: **rock**

On s'attendait à beaucoup du sixième album studio lancé par Éric Lapointe en décembre der-

nier. Peut-être à beaucoup trop, en fait. Survivre à une brosse mortelle est une chose, mais réussir à innover pour faire rocker à nouveau tout le Québec en est une autre. Pour rocker, ça rock, mais force est d'admettre qu'une forte odeur de réchauffé se dégage de ce CD qui s'avère plutôt décevant.

Encore aux prises avec ses démons (c'est lui qui le dit), Lapointe mise à fond la caisse sur sa recette de rock pimenté qui lui a permis d'écouler plus d'un million d'albums à ce jour. Ça déménage. Aucun problème de ce côté. Tous les ingrédients requis pour faire trembler la baraque y sont, y compris des solos de guitare des ligues majeures. Lorsqu'on a la chance de pouvoir compter sur la présence de guitaristes aussi brillants que Stéphane Dufour, Steve Hill et Aldo Nova, il est certain que la galerie sera impressionnée. C'est le cas.

En plus de ses retrouvailles avec Dufour, dont les talents viennent d'être remarqués par l'entourage de Steve Vai, l'un des meilleurs guitaristes de ce monde, du moins pour ce qui est de la vitesse d'exécution, Lapointe renoue avec Roger Tabra, un parolier à la plume incisive. Ce dernier cosigne les textes des dix pièces originales de cet

album qui en compte douze. On reconnaît bien l'inspiration de Tabra marquée par des soirs de scotch, mais son propos n'a rien pour vous remonter le moral si vous êtes sujet à une bonne déprime.

Le problème avec cet album, c'est qu'on a l'impression de l'avoir déjà entendu. On peut y trouver un certain plaisir, certes, mais on constate assez rapidement que Lapointe éprouve de la difficulté à sortir des sentiers qu'il avait si habilement aménagés en début de carrière. L'effet de surprise n'est définitivement plus au rendez-vous. On le prend tel qu'il est ou l'on passe à autre chose. À vous entendre, certains d'entre vous sont sur le point de tourner la page... ou l'ont déjà fait.

Notons, pour ceux que la chose pourrait intéresser, que Lapointe reprend à sa façon la pièce *Ils s'aiment*, de Daniel Lavoie. Disons qu'on est loin de son inoubliable interprétation de Bobépine, de Plume Latraverse. À notre avis, et cela risque de vous offusquer, la chanson la plus réussie de cet album est le thème musical composé pour la série Montréal/Québec. On se surprend à la fredonner dès les premières mesures.



## CHASSER LE MALHEUR ALFA ROCOCO



ÉTIQUETTE: **Tacca Musique**  
PRODUCTEUR: **Alfa Rococo**  
GENRE: **pop, rock**

Après nous avoir invités à *Lever l'ancre* en 2007, Alfa Rococo nous propose de *Chasser le malheur*. Avec une pop aussi entraînante, il est facile de faire place à ce bonheur que l'on ressent à l'écoute de ce deuxième album qui s'avère plutôt bien réussi.

Les pièces de ce nouveau CD sont aussi sympathiques que ce duo formé de Justine Laberge et Daniel Bussièrès. Un duo d'amoureux, si vous ne le saviez pas. Ce n'est pas du grand art (faut tout de même pas charrier), mais la légèreté de cette pop aux rythmes dansants a un petit côté irrésistible qu'on apprivoise en un rien de temps.

Cette simplicité volontaire en rebute sans doute certains, mais elle plaira à coup sûr à ceux qui n'ont pas le goût de se torturer les méninges inutilement. À ceux aussi qui avaient beaucoup apprécié le duo Dobacaracol. Il y a d'ailleurs bien des similitudes entre ces deux formations qui misent sur des rythmes entraînants pour séduire là où tant d'autres échouent pour ne pas avoir fait preuve d'authenticité.

Alfa Rococo ne propose pas de la grande musique, mais sa pop teintée de synthétiseurs a le mérite d'être efficace et peu redondante. Sans résistance aucune, on se laisse bercer par les voix de ce duo qui n'a surtout pas la prétention de se prendre au sérieux.

On ne savait pas trop à quoi s'attendre de ce deuxième album, mais force est d'admettre qu'Alfa Rococo est sur la bonne voie. Nous serons d'ailleurs au Cabaret-Théâtre du Vieux-Saint-Jean, le 23 avril prochain, pour les découvrir sur scène. ■



# Semaine nationale de sensibilisation à la pharmacie

**DU 13 AU  
19 MARS  
2011**

## Le pharmacien, un professionnel de santé incontournable

Célébrée pour la première fois en 1991, la Semaine nationale de sensibilisation à la pharmacie, qui a lieu du 13 au 19 mars 2011, souligne le travail mené par les pharmaciens en vue d'aider le public à bénéficier d'une meilleure santé.

En pharmacothérapie, les interactions entre les différentes substances, les effets secondaires et les contre-indications sont légion. La Semaine de sensibilisation à la pharmacie est donc l'occasion pour des pharmaciens de répondre aux questions du public et de dissiper quelques mythes et croyances populaires entourant l'utilisation de médicaments et la consommation de produits naturels.

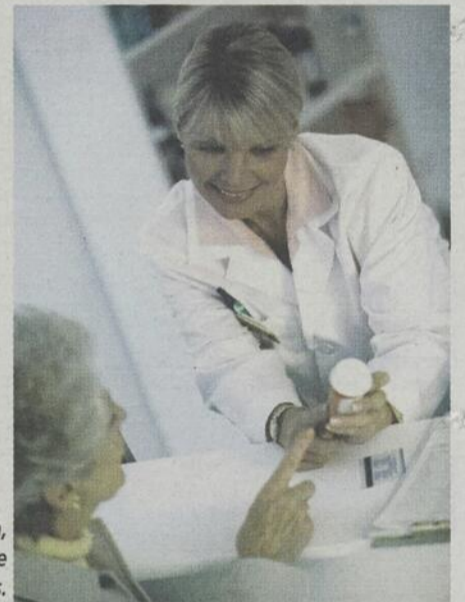
### CE QUE VOUS DEVEZ DIRE À VOTRE PHARMACIEN

Pour les pharmaciens, aucune question n'est anodine et tous les types de renseignements méritent d'être dévoilés. Dans le cadre de leurs fonctions, nombre d'entre eux ont effectivement constaté des risques potentiels et des problèmes de santé bien réels chez des patients qui avaient omis de leur transmettre de l'information cruciale.

Voici les cinq éléments d'information les plus importants que les patients doivent partager avec leur pharmacien:

- Leurs allergies, dont celles de nature alimentaire;
- Les médicaments qu'ils se sont procurés dans une autre pharmacie ou les échantillons qui leur ont été remis par leur médecin;
- Les produits de santé naturels qu'ils utilisent;
- Les changements dans leurs habitudes de vie ou dans leur état de santé en général;
- Leur consommation d'alcool et de tabac, même occasionnelle.

Pour obtenir plus de renseignements sur le sujet, visitez le [www.pharmacists.ca](http://www.pharmacists.ca) ou composez le 1 800 917-9489.



*Lorsque vous consultez votre pharmacien, assurez-vous de lui transmettre tous les renseignements pertinents.*



## clinique

Clermont, Fortin et Wang

**Livraison gratuite !**

Lundi au vendredi : 8 h à 21 h  
Samedi : 9 h à 17 h  
Dimanche : 9 h à 13 h

## Au service de votre santé!

620, boul. du Séminaire Nord  
Saint-Jean-sur-Richelieu  
**450 348-6868**



## PHARMACIE

### ÉRIC TREMBLAY

Affiliée à la bannière **CENTRE Santé**

Située dans le Maxi & Cie  
200, boul. Omer-Marcil, St-Jean-sur-Richelieu  
450 349-9602

Heures d'ouverture :  
Lundi au vendredi : 9 h à 21 h • Samedi - dimanche : 9 h à 17 h



Éric Tremblay,  
pharmacien-propriétaire

## Pour votre santé et celle de vos enfants

Membres affiliés

# Proxim

**Soyez vigilants...**



**Alain Papillon**  
Pharmacien  
900, boul. du Séminaire Nord  
Saint-Jean-sur-Richelieu  
450 348-4931



**Martine Clouâtre**  
Pharmacienne  
145, boul. Saint-Joseph  
Saint-Jean-sur-Richelieu  
450 359-1202



**Daniel Lussier**  
Pharmacien  
122, Saint-Jacques  
Saint-Jean-sur-Richelieu  
450 347-2347



## Johanne Fortin

Affiliée à 

## LA SANTÉ C'EST TOUT CE QUI COMPTE

*Faites de votre santé votre priorité!*

**DÉCOUVREZ NOS SECTIONS PLUS:**  
Dermocosmétiques • Chocolats fins et biscuits  
Nourriture et accessoires pour animaux • Cadres et albums  
Petits appareils électriques • Confiseries • Orthopédie/ thérapie chaud-froid • Produits écologiques  
Suivi de RNI pour la surveillance et le traitement par anticoagulant oral



Johanne Fortin  
Pharmacienne propriétaire

**LES COURS SINGER**  
383, boul. du Séminaire Nord,  
suite 100  
SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU

**LIVRAISON GRATUITE POUR ORDONNANCES**

**450 348-8888**



Notre priorité est accordée à la santé des personnes et à la relation pharmacien-client.  
Notre conseil: Assurez-vous de bien vérifier la date d'expiration des médicaments avant leur utilisation.

**Pharmacie Louise F. Paquette**  
400, boul. du Séminaire (Place Saint-Jean)  
Saint-Jean-sur-Richelieu  
**450 348-3787**

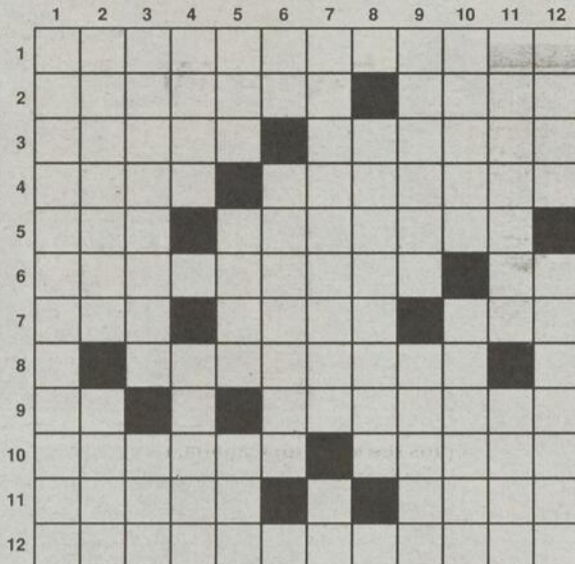
**Pharmacie Isabelle, Marie-Claude et Lucien Legrand**  
264, boul. Saint-Luc (secteur Saint-Luc)  
Saint-Jean-sur-Richelieu  
**450 348-4215**

**Pharmacie Ferland & Parent**  
795, boul. d'Iberville (secteur Iberville)  
Saint-Jean-sur-Richelieu  
**450 347-2000**

**Pharmacie Bessette & Gince**  
395, rue Jacques-Cartier Sud  
Saint-Jean-sur-Richelieu  
**450 347-0361**

**MOTS-CROISÉS**

**Problème No 102**



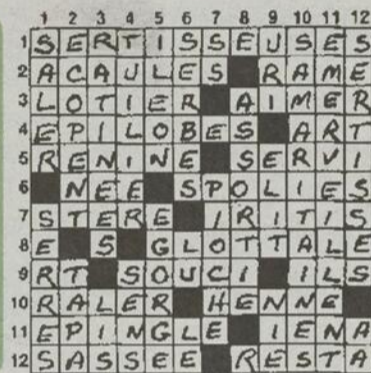
**VERTICALEMENT**

- 1- Petite chanson sur un sujet léger.
- 2- Équidé sauvage d'Asie. — Rivière du sud de la France.
- 3- État de ce qui est aride (pl.). — Prit une expression de gaieté.
- 4- Masses de pierre très dure. — Saule à rameaux.
- 5- Affirme, raconte. — Interjection. — Venue au monde.
- 6- Indéfini. — Oiseaux gallinacés originaires d'Asie.
- 7- Délaissées. — Négation.
- 8- Courroies.
- 9- Mince et de haute taille. — Privé d'humidité.
- 10- Manquer. — Fabriqué (qu'il) dans une usine.
- 11- Échappées. — Ivre.
- 12- Personne, individu. — Reconsidère.

**HORIZONTALEMENT**

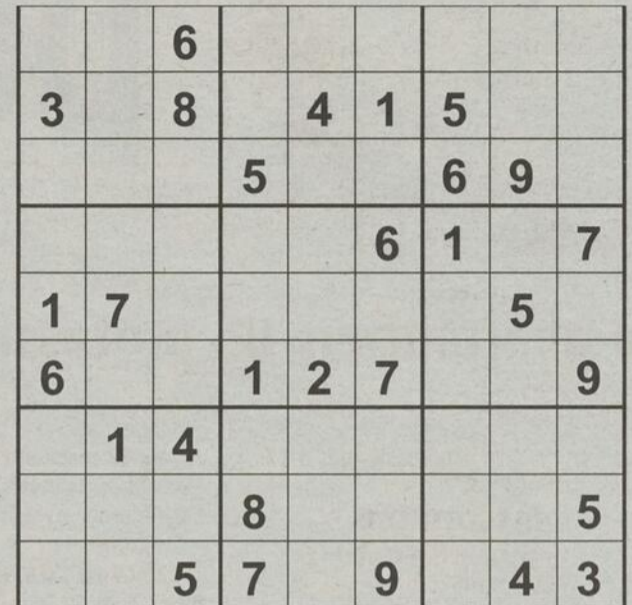
- 1- Oiseau passereau chanteur à plumage rouge, noir, jaune et blanc.
- 2- Personnage principal d'une œuvre de fiction. — Matière en fusion.
- 3- Linge béni couvrant le cou et les épaules du prêtre. — Pousse son cri, en parlant de l'aigle.
- 4- Repaires. — Corps céleste.
- 5- Personnel. — Surmonter.
- 6- Spéculation sur l'être en tant qu'être. — Infinitif.
- 7- De naissance. — Charge d'un âne. — Éculé.
- 8- Assommeras, étourdiras.
- 9- Conjonction. — Alcaloïde de la fève de Calabar.
- 10- Nez (pl.). — Sans quoi.
- 11- Choisie. — Baldaquin.
- 12- Panneau de tapisserie haut et étroit.

Solution du dernier problème



**SUDOKU**

**PROBLÈME NO 255**



**RÉPONSE DU NO 254**

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

**RÈGLES DU JEU :**

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

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

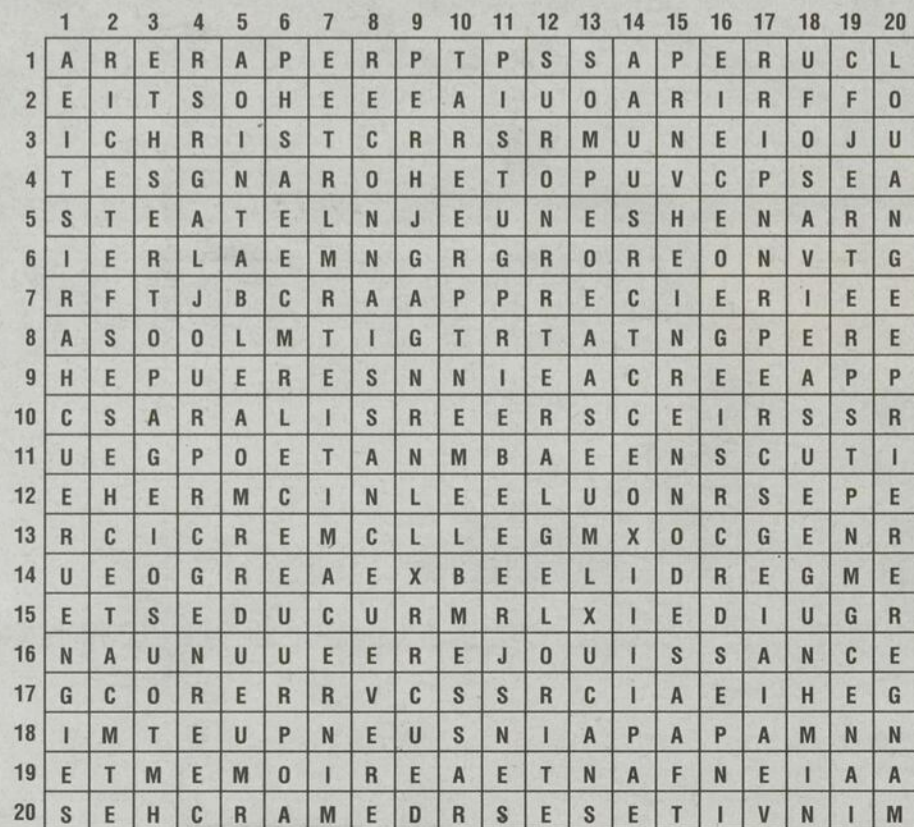
**9 LETTRES CACHÉES**

**MOT-MYSTÈRE**

**LA PREMIÈRE COMMUNION**

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

- |             |           |            |         |           |                |          |
|-------------|-----------|------------|---------|-----------|----------------|----------|
| A           | CÉLÉBRER  | E          | H       | MERCI     | PRÉSENCE       | S        |
| ÂGE         | CÉRÉMONIE | ÉGLISE     | HEUREUX | MESSE     | PRÊTRE         | SAUVEUR  |
| AGNEAUX     | CHANT     | ENFANT     | HOSTIE  | MONDE     | PRIÈRE         | SEIGNEUR |
| ALLÉLUIA    | CHRÉTIEN  | ENSEMBLE   | I       | O         | PURE           | SENS     |
| AMEN        | CHRIST    | ESPRIT     | INVITÉS | OFFRIR    | R              | SIGNE    |
| AMIS        | CIERGE    | ÉTAPE      | J       | P         | RANG           | SOUVENIR |
| AMITIÉ      | COEUR     | EUCARISTIE | JÉSUS   | PAIN      | RASSEMBLEMENT  | T        |
| AMOUR       | CORPS     | F          | JEUNES  | PAIX      | RECONNAISSANCE | TABLE    |
| APÔTRES     | CROIX     | FÊTE       | JOIE    | PAROLE    | RÉJOUISSANCE   | TOUS     |
| APPRÉCIER   | CURÉ      | G          | JOUR    | PARTAGE   | RENCONTRER     | V        |
| B           | D         | GENRE      | L       | PAS       | REPAS          | VIE      |
| BÉNIR       | DÉMARCHE  | GESTE      | LOUANGE | PÉCHÉ     | RÉUNIR         | VIN      |
| C           | DONNER    | GRÂCE      | M       | PENSER    | RITE           |          |
| CATÉCHÈSE   | DURÉE     | GUIDE      | MANGER  | PÈRE      | RÔLE           |          |
| CÉLÉBRATION |           |            | MÉMOIRE | PRÉPARERA |                |          |



SOLUTION DE CE MOT CACHÉ: SACREMENT

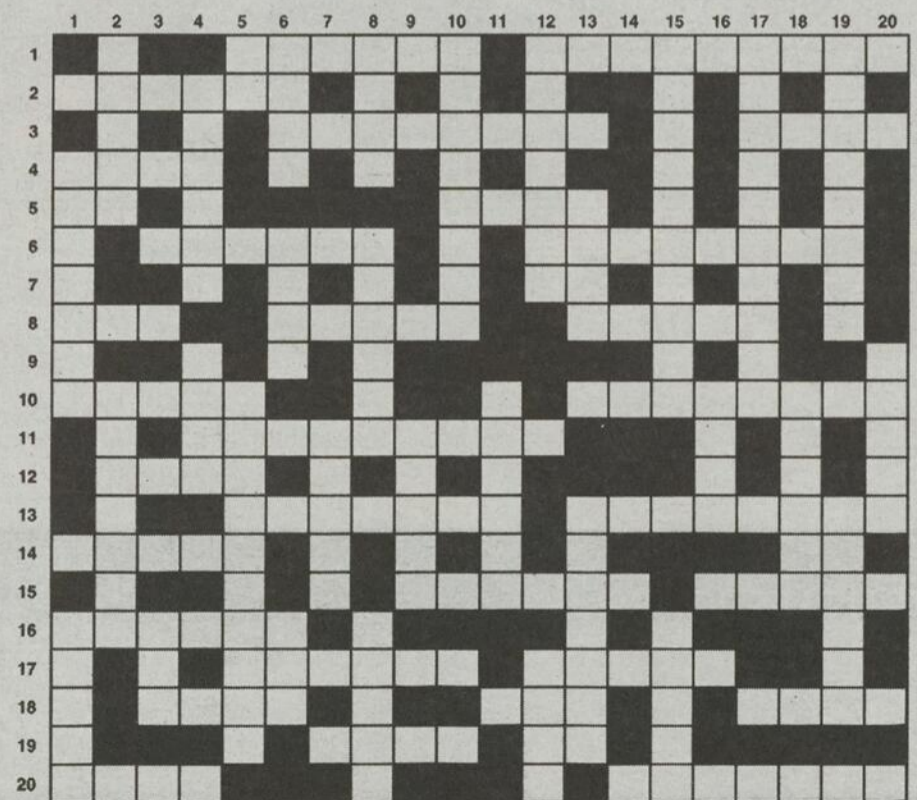
**5 LETTRES CACHÉES**

**LES ENTRECROISÉS**

**LA CENSURE**

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    | film | vues  | réuni  | jeunes   | dénoncer   |
| as   | lois |       | saisi  | limite   | émission   |
| en   | nues | 5     | sujet  | nudité   | empêcher   |
| es   | opte | admis | vidéo  | presse   | exigence   |
| et   | puis | créer |        | 7        | religion   |
| ne   | rôle | donne | 6      | coupure  |            |
| 3    | sang | écran | adulte | enfants  | 9          |
| car  | sens | effet | cachés | exclure  | contrôler  |
| est  | sexe | gérer | erreur | extrême  | interdire  |
| sur  | soir | geste | estime | facteur  | 10         |
| uns  | sous | index | étonne | violent  | intervenir |
| 4    | tort | juger | évalué | 8        | opposition |
| agir | vécu | réagi | exerce | critique | télévision |



SOLUTION DE LES ENTRECROISÉS: INDEX

## Appel de dossiers

Artistes de coeur recherche des artistes pour l'évènement *De la couleur contre la douleur 2011*, une expo-vente au profit de la Fédération de ressources d'hébergement pour femmes violentées et en difficulté du Québec. L'exposition aura lieu du 30 novembre au 4 décembre, à Beloeil.

Cette expo-vente de tableaux de 10x10 pouces au coût unique de 100\$ présentera une trentaine d'artistes-peintres de tous les styles. Elle vise à rendre l'art accessible tout en soutenant les femmes et les enfants victimes de violence conjugale qui doivent trouver refuge dans une maison d'aide et d'hébergement.

Les artistes intéressés à soumettre leur candidature doivent communiquer par courriel au [artistesdecoeur@gmail.com](mailto:artistesdecoeur@gmail.com) afin de recevoir le formulaire d'inscription. Tous les dossiers doivent être reçus d'ici le 15 avril. Information: [www.fede.qc.ca](http://www.fede.qc.ca) ou <http://artistesdecoeur.com>.

## Inscriptions

Les inscriptions aux ateliers de la session printemps 2011 offerts par la Ville débuteront le 14 mars. La programmation est disponible à l'intérieur du *Loisir Action* ainsi que sur Internet. Encore une fois, une grande variété d'ateliers est proposée.

Parmi les nouveautés, notons l'atelier de conversation espagnole. S'adressant à ceux et celles qui ont déjà suivi les ateliers d'espagnol des niveaux 1 à 4 ou qui ont déjà une bonne base en espagnol, cet atelier sera animé par Amelia Lopez. Il mettra l'accent sur l'interaction verbale entre les participants, leur permettant ainsi de mettre en pratique leurs connaissances et de développer leur habileté à tenir une conversation en espagnol. L'atelier se tiendra les lundis de 18h30 à 20h45 à la bibliothèque Saint-Luc, au coût de 122\$ pour les résidents et de 182\$ pour les non-résidents, pour huit semaines.

Soulignons que les ateliers suivants seront aussi offerts: gardiens avertis, mise en forme, espagnol niveaux 1 à 3, dessin pour enfants et adultes, peinture, éveil musical, danse parent-enfant, hockey cosom féminin et hockey cosom pour enfants, initiation à la caisse enregistreuse, ainsi qu'une foule d'autres activités pour tous les âges.

Inscription et information: [www.ville.saint-jean-sur-richelieu.qc.ca](http://www.ville.saint-jean-sur-richelieu.qc.ca).

## Conte et musique

Le 27 mars, de 13h30 à 14h30 à la bibliothèque Saint-Luc, le conteur et musicien Franck Sylvestre rencontrera les jeunes de 5 ans et plus et leur famille pour une activité à la saveur des Caraïbes et de la fantaisie de l'imaginaire créole intitulée *Voix de la jungle*.

Cette activité est gratuite. Pour y participer, il faut être abonné à la bibliothèque et s'inscrire à l'avance. L'inscription débute le mercredi 9 mars à partir de 14 heures. Il est possible de s'inscrire en ligne au [www.ville.saint-jean-sur-richelieu.qc.ca/loisirs](http://www.ville.saint-jean-sur-richelieu.qc.ca/loisirs), dans les bibliothèques ou par téléphone, durant les heures d'ouverture. Information: 450 357-2120 (Adéland-Berger) et 450 359-2692 (Saint-Luc).

## Formation

Les bibliothèques municipales offrent, du 22 au 31 mars, des formations d'initiation à l'utilisation du nouveau catalogue en ligne. L'inscription est obligatoire et gratuite.

Au cours de ces rencontres, vous apprendrez comment prolonger et réserver vos documents en ligne, consulter l'historique de vos emprunts et les listes de nouveautés et effectuer des recherches rapides et efficaces.

Deux formations auront lieu à la bibliothèque Adéland-Berger, les 22 et 28 mars. Deux autres formations auront lieu à la bibliothèque Saint-Luc les 25 et 31 mars. À noter que la connaissance de la souris et du clavier est nécessaire pour assister à la formation.

Inscription: [www.ville.saint-jean-sur-richelieu.qc.ca](http://www.ville.saint-jean-sur-richelieu.qc.ca) ou 450 359-2692 (Saint-Luc) et 450 357-2120 (Adéland-Berger).

## Conférence

La bibliothèque Adéland-Berger recevra la globe-trotter Caroline Paul-Hus pour la conférence voyage *Au pays du morphe bleu: le Costa Rica*, le 24 mars de 19 à 21 heures.

Le Costa Rica est synonyme de plages idylliques, d'une faune et d'une flore époustouflantes, de vastes parcs nationaux, de volcans actifs et de villes historiques. Partez à la découverte de ce merveilleux pays en compagnie de la conférencière Caroline Paul-Hus. Dépaysement garanti!

En 1994, la Johannaise Caroline Paul-Hus, fraîchement diplômée en architecture de l'Université de Montréal, part découvrir les trésors architecturaux du vieux continent: France, Italie, Autriche, Allemagne. À l'été 1997, elle n'hésite pas à chevaucher sa moto pour entreprendre la traversée du Canada en solitaire puis à quitter son pays à maintes reprises pour en explorer d'autres. En route pour l'aventure: Australie, Nouvelle-Zélande, îles Fidji, Laos, Angleterre, Pays de Galles, Écosse, Costa Rica, Norvège, Suède, Danemark, Portugal Espagne. Assoiffée de liberté, passionnée d'exploration et de photographie, entre deux voyages, madame Paul-Hus aime partager ses découvertes avec les participants des conférences qu'elle présente régulièrement dans les bibliothèques, services de la culture de plusieurs villes ainsi qu'à l'Université du troisième âge.

Cette conférence est gratuite pour les abonnés de la bibliothèque. Des frais de 5\$ sont exigés aux non-abonnés. L'inscription débute le lundi 7 mars à compter de 14 heures. Il est possible de s'inscrire en ligne au [www.ville.saint-jean-sur-richelieu.qc.ca/loisirs](http://www.ville.saint-jean-sur-richelieu.qc.ca/loisirs), dans les bibliothèques ou par téléphone, durant les heures d'ouverture.

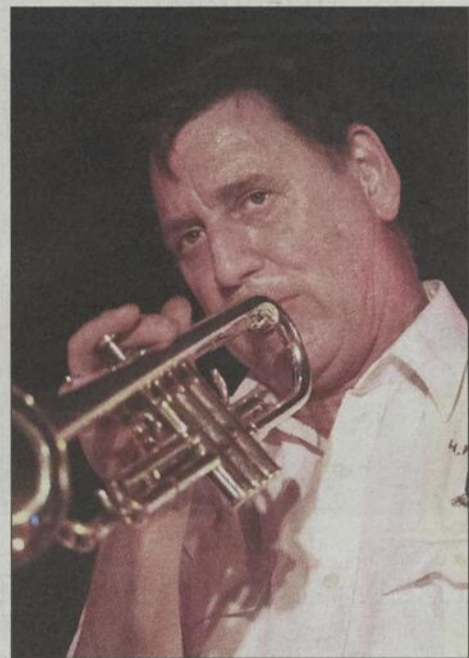
## Théâtre

Le Café-théâtre de Chambly présente, du 4 mars au 16 avril, la pièce *Le comte de Monte-Cristo* dans une mise en scène de Jean-Alexandre Côté.

Après avoir connu un vif succès en 2009 avec la pièce *Edmond Dantès*, la troupe de Chambly propose cette fois la seconde partie du célèbre roman d'Alexandre Dumas, *Le comte de Monte-Cristo*. Signée par Élisabeth Bourget, cette histoire mettra en scène 20 comédiens dont Christian Cardinal dans la peau du personnage principal. Résident de

Saint-Jean-sur-Richelieu, ce dernier a remporté l'Arlequin du meilleur comédien en 2009 pour son interprétation d'Edmond Dantès. La pièce est présentée tous les vendredis et samedis, à 20 heures. Les billets

sont en vente au coût de 12\$. À noter qu'une formule souper-spectacle est également disponible moyennant un tarif de 29\$. Information et réservation: 450 447-2953 ou [www.cafe-theatrechambly.com](http://www.cafe-theatrechambly.com).



(Photo Gracieuette)

## Roger Walls aux Soirées art[o]-jazz

Les Soirées art[o]-jazz accueilleront, le 17 mars dès 20 heures, le trompettiste Roger Walls. Originaire du Kansas, ce dernier habite au Québec depuis plus de 30 ans. Il figure parmi les trompettistes de jazz les plus respectés au Canada. Il a été musicien pour des émissions de télévision en plus d'accompagner des artistes tels que Charles Aznavour, Tom Jones et Tony Bennet. Lors de sa prestation, il sera accompagné de Pierre-Armand Tremblay, d'André Lahaie et de Claude Gauthier. Les billets seront en vente le soir de l'évènement au coût de 8\$. Information: [www.cooparto.com](http://www.cooparto.com).

# LA MEILLEURE OFFRE ENTRE LES BRANCHES.



**3 POUR 1\*** EN TOUT TEMPS PARMIS  
TOUTES LES MONTURES  
DE LA COLLECTION MODE

COLLECTION  
MODE. CHOIX DE  
400 MONTURES!

OU  
**MONTURES GRATUITES!\***

Parmi notre collection Mode sur tout achat de verres de prescription avec traitement antireflet, facile à nettoyer.

Utilisez votre carte MasterCard® Sears® ou votre carte Sears et accumulez 2 fois les points de Club Sears®. Sur approbation du crédit. Financiez-vous!\*

Carrefour Richelieu • 359-9709

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

Nous acceptons les prescriptions de l'extérieur  
Examen de la vue sur place

Dr René Marchand, Optométriste • 27 succursales au Québec

Lunetterie

Sears

TOUS LES JOURS

**NAVIGUEZ, RESTEZ INFORMÉ,  
RÉAGISSEZ**

[www.canadafrancais.com](http://www.canadafrancais.com) LE PARFAIT COMPLÉMENT À VOTRE JOURNAL!



## Filet de porc et pâtes en sauce tomate et poivrons rouges

Préparation: 15 min - Temps de cuisson: 25 min

Donne 4 portions

### INGRÉDIENTS

- 1 c. à soupe (15 ml) de beurre
- 1 c. à soupe (15 ml) d'huile végétale
- 2 tasses (500 ml) de champignons, émincés
- 2 oignons, hachés
- 2 gousses d'ail, hachées
- 1 poivron rouge, en dés
- 1 c. à thé (5 ml) d'origan séché
- 1 lb (450 g) de filet de porc
- 2 c. à soupe (30 ml) de farine tout usage
- 1 c. à thé (5 ml) de poudre chili
- 1/2 c. à thé (2 ml) de sel
- 1/2 c. à thé (2 ml) de poivre
- 3 tasses (750 ml) de lait
- 9 oz (270 g) de penne
- 1 boîte de 14 oz (398 ml) de sauce tomate

### PRÉPARATION

Dans une grande poêle à frire, faire fondre le beurre. Ajouter l'huile végétale et faire revenir à feu moyen les champignons, les oignons, l'ail, le poivron et l'origan jusqu'à ce que les oignons soient fondus. Réserver. Couper le filet de porc en morceaux de 1 po (2,5 cm). Dans un sac de papier ou de plastique, mettre la farine, la poudre chili, le sel et le poivre. Tenir le sac à deux mains et secouer pour mélanger. Ajouter le porc et secouer pour le recouvrir. Mettre le porc enfariné et le reste du mélange de farine dans la poêle et faire revenir jusqu'à ce que la viande ait brunie de tous les côtés. Ajouter le lait, les pâtes et la sauce tomate puis amener à ébullition, en brassant constamment. Réduire le feu et laisser mijoter à couvert 15 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient tendres.

Source: Gracieuseté des Producteurs laitiers du Canada. Pour plus d'idées [www.plaisirlaitiers.ca](http://www.plaisirlaitiers.ca)

# Cuisinez vite et bien



SYLVIE LAROCHE  
NUTR.D.T.P.

**P**our préparer un repas santé quand l'estomac gargouille, il faut avoir sous la main des ingrédients de base. Trop faim, trop fatigué, le manque de temps et le manque d'idée poussent à faire des choix... Pour vous dépanner, voici une liste d'aliments nutritifs à se procurer pour cuisiner un repas vite fait.

Pour ne pas être pris au dépourvu lorsque le temps presse, il est bon de planifier à l'avance quelques repas pour la semaine. Pour les imprévus, il est toujours bon d'avoir en réserve des aliments nutritifs dans le réfrigérateur, le garde-manger et le congélateur. Avec un peu de planification et quelques idées de recettes, les repas alléchants se prépareront en un tour de main.

### SUR LE COMPTOIR

- Bananes, cantaloups, raisins, mangue, tomates, avocat

### GARDE-MANGER

- Pâtes de blé entier, riz brun, couscous de blé entier
- Farine de blé entier
- Céréales à déjeuner, flocons d'avoine
- Tomates en conserve, pâte de tomates, sauce de tomates ou de légumes

- Fruits en conserve dans leur jus et compote sans sucre

- Légumes en conserve

- Fruits séchés (raisins, canneberges)

- Oignons, ail, pommes de terre

- Lait UHT Grand pré

- Thon, saumon, palourdes, sardines en conserve

- Légumineuses en conserve

- Beurre d'arachide

- Bouillon de poulet réduit en sel

- Huiles végétales (canola, olive, tournesol)

- Herbes et épices (poivre, basilic, gingembre, origan, thym, coriandre)

- Sucre, miel, cassonade

### RÉFRIGÉRATEUR

- Pain, pitas et tortillas de blé entier

- Légumes et fruits frais

- Jus de fruits, de légumes ou de tomates

- Lait

- Yogourt nature et yogourt aromatisé

- Fromage en brique, parmesan

- Viande, volaille, oeufs

- Tofu

- Margarine non hydrogénée

- Condiments (moutarde, mayonnaise, ketchup, salsa, pesto, etc.)

### CONGÉLATEUR

- Pain tranché, bagels, muffins anglais à grains entiers

- Riz brun cuits

- Légumes et fruits surgelés

- Bananes mûres (congelées avec la pelure)

- Différents fromages râpés

- Viande et volaille

- Crevettes, sole, truite

- Noix et graines

Assurez-vous de faire une liste d'épicerie afin de remplacer les aliments utilisés pour ne jamais être pris au dépourvu.

### IDÉES DE REPAS EXPRESS

- Pita-pizza aux trois fromages, poulet, pesto et artichauts en conserve

- Burritos œuf, fromage et salsa accompagné d'une salade

- Soupe minestrone: bouillon de poulet, tomate en conserve, haricot rouge, légumes congelés

- Pâtes au saumon et 3 poivrons garnies de parmesan

- Bagel rôti de bœuf, fromage, moutarde, salade accompagné de crudités

Bon mois de la Nutrition! Pour des informations, contactez-moi au 450 358-2002. Sources: [extenso.org](http://extenso.org), [harmoniesante.com](http://harmoniesante.com).

**FRUITERIE**  
L'Avenue du Potager  
145, boul. Saint-Joseph

Du 10 au 16 mars 2011 ou jusqu'à épuisement.

Pommes de terre blanches  
pr. Canada no 1

Sac 10 lb

**69¢** sac

Oranges «Sunkist»  
pr. É.-U. no 1

Sans pépins

**12/99¢**

**Prix incroyables**



La Ferrari FF 2012 est un acronyme de «Ferrari Four» pour quatre places et quatre roues motrices. Son nouveau moteur V12 de 6,2 litres développera 660 chevaux à 8000 tr/min.



La Lamborghini Aventador LP700-4 remplacera la Murciélago en 2012. Son moteur V12 de 6,5 litres délivrera 700 chevaux capables de la faire galoper de 0 à 100 en moins de 3 secondes.

## Les «supercars» en vedette au Salon de Genève

JEAN-FRANÇOIS  
GUAY



ont occupé les feux de la rampe, il ne faudrait pas oublier les marques italiennes, allemandes et britanniques qui étaient aussi en vedette.

À l'instar du Salon de Détroit où les constructeurs américains sont maîtres des lieux, le Salon de Genève est reconnu pour être le château fort des constructeurs européens. Même si les voitures françaises

Voyons les principales voitures exotiques de cette 81<sup>e</sup> édition qui, avouons-le, est un véritable délice pour les amateurs. La semaine prochaine, on vous présentera d'autres coups de cœur de cet événement à saveur internationale. ■



La nouvelle Huayra 2012 du constructeur italien Pagani sera homologuée pour les États-Unis. Mue par un V12 de 700 chevaux et pesant moins de 1350 kg, cette «Supercar» a dans sa mire les Aventador et Veyron de ce monde.



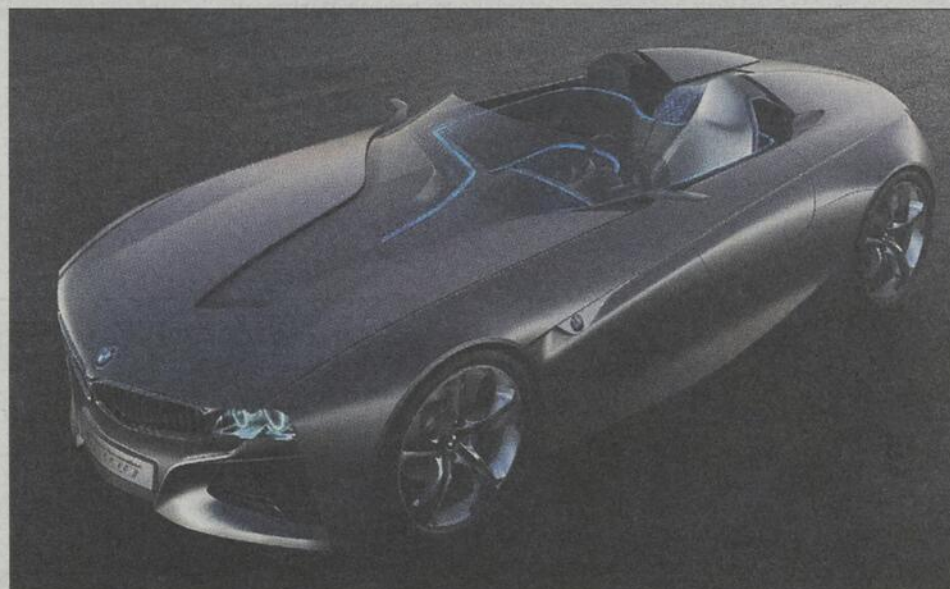
La XKR-S sera la plus puissante et la plus rapide jamais offerte par Jaguar. Son V8 suralimenté produira 550 chevaux et permettra à Jaguar d'entrer dans le club sélect des 300 km/h et plus.



La nouvelle Virage se positionnera entre les modèles DBS et DB9 de la gamme Aston Martin. Son moteur est un V12 de 6,0 litres fournissant une puissance de 490 chevaux. Sera-t-elle la prochaine monture de James Bond au cinéma?



Le petit constructeur allemand Wiesmann a dévoilé un roadster au style néo rétro qui ferait fureur s'il était importé en Amérique du Nord.



Le concept Connect Drive de BMW donne un aperçu du futur cabriolet Z2. Un cran sous la Z4, la prochaine Z2 devrait afficher des dimensions similaires à la Mazda MX-5.



Avec une motorisation développant plus de 1000 chevaux, la nouvelle Agera R de Koenigsegg tentera éventuellement de soutirer le titre de la voiture la plus rapide au monde à la Bugatti Veyron.



WEEK-END

PROFESSION: VÉTÉRINAIRE

# À propos de la viande crue pour les animaux...

MARIE-CLAUDE DUVAL  
veterinaire@canadafrancais.com



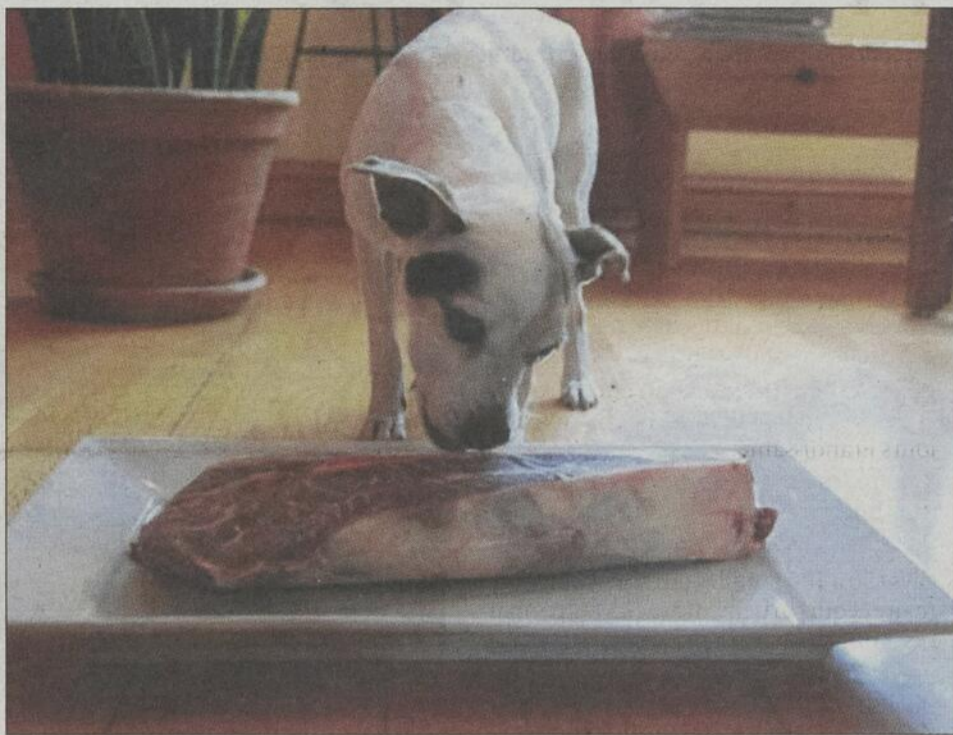
Ces temps-ci, j'entends souvent parler d'alimentation. Pas seulement parce que le temps des sucres est commencé à Mont-Saint-Grégoire, mais surtout parce que tous cherchent à savoir quoi donner comme nourriture à son animal, souhaitant donner la meilleure évidemment.

Comme les sources d'informations sont multiples, voire presque infinies, il est bien difficile de s'y retrouver. Qui croire? La voisine qui est propriétaire d'un chien qui possède un pelage superbe? Le chum du cousin qui vend une formule alimentaire entièrement préparée au Québec? L'étudiant qui ne travaille que le dimanche à l'animalerie mais qui est bien convaincant? Ou finalement votre vétérinaire préférée?

Blague à part, je conviens que ce marché est très lucratif et que plusieurs joueurs tirent sur leur part de marché pour être gagnant lorsque viendra le temps de partager les profits. Et l'animal là-dedans, est-il parfois oublié? Je vais aujourd'hui commencer cette série d'articles sur l'alimentation crue pour chien, plus communément nommée le BARF. Ce dernier est en fait un acronyme pour «Bones And Raw Food» ou aussi «Biologically Appropriate Raw Food».

## RECETTE

Le BARF consiste en fait à nourrir son chien avec de la viande crue incluant les os. On ajoutera à cela légumes, fruits, œufs, huiles, suppléments de vitamines et de minéraux et ma foi, tout ce qui tentera le propriétaire. Je ne crois pas que cela soit mauvais, mais je pense que c'est une façon très délicate de nourrir son animal.



D'abord pour bien combler ses besoins alimentaires sur une base régulière, mais surtout à manipuler quotidiennement de la viande crue, dans un environnement domestique, on voisinera de près trois bactéries pas très dociles: Salmonella sp., Campylobacter jejuni et Escherichia coli.

Au Québec, on peut préparer à la maison les diètes crues mais on peut aussi se les procurer via le commerce par des compagnies américaines, canadiennes et même une québécoise. Le poulet et la dinde sont principalement utilisés. Les viandes utilisées doivent répondre aux mêmes normes d'inspection à l'abattoir que la viande qui sera dirigée pour consommation humaine. Ces compagnies faisaient depuis longtemps affaire avec les gestionnaires de zoos et les propriétaires d'élevages d'animaux

carnivores (comme le vison) jusqu'à l'engouement plus récent pour les animaux domestiques. La viande est généralement congelée mais non pasteurisée. On choisira ce type d'alimentation pour des raisons parfois économiques, mais surtout pour des raisons idéologiques.

## PROBLÈME

Le problème possible à vouloir nourrir son animal ainsi, c'est qu'il peut contracter une des vilaines bactéries plus haut mentionnées. Dans le premier cas, il peut être porteur asymptomatique, c'est-à-dire qu'il peut posséder la bactérie, la transporter dans ses intestins et l'excréter partout où il laissera des selles.

L'animal peut aussi contracter la maladie que cause une de ses bactéries. Il s'agit dans

tous les cas d'une gastroentérite généralement sévère, parfois mortelle. On notera initialement de la fièvre, de la faiblesse, de l'anorexie et évidemment de la diarrhée et des vomissements. Les chiots comme les plus vieux chiens seront affectés par cette condition plus sérieusement, leur système immunitaire étant moins combatif.

Pour ceux qui offriront des os, ce qui n'est pas toujours le cas, il y aura toujours la possibilité de perforation et d'obstruction des intestins qui s'ajoutera aux menaces de gastroentérite. Les dangers de fractures dentaires ne sont pas à négliger non plus.

Pour les humains qui sont en contact avec un chien nourri sous le principe du BARF, il y a aussi quelques risques. D'abord, dès la préparation, les surfaces et les ustensiles de cuisine sont une source constante de contracter un des agents infectieux. Ensuite, le bol lui-même est un danger potentiel pour de jeunes enfants qui pourraient fureter autour. Finalement, la présence des selles et leur ramassage deviennent l'ultime moment possible de contamination.

## ATTENTION

Si dans l'environnement de cet animal on retrouve des personnes dont le système immunitaire ne fonctionne pas suffisamment, comme chez les très jeunes et les plus âgés, les personnes qui viennent de recevoir un don d'organe, ceux qui sont en traitement d'un cancer, d'une leucémie, ceux qui vivent avec un HIV déclaré, on ne devrait même pas considérer un seul instant de nourrir un chien avec un régime de viande crue, les risques pour la santé de ces personnes étant trop grands.

Il y a bien certainement des précautions à prendre. Le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec a d'ailleurs émis quelques précautions en ce sens. Outre ce qui semble évident, comme de se laver les mains, il recommande de faire décongeler les portions de viande à utiliser une à une au réfrigérateur et de porter une attention particulière à tout le processus lorsque des enfants sont à proximité. Il est aussi recommandé de laver le bol après chaque repas et d'enlever toute ration non utilisée après 30 minutes. À vous d'y voir maintenant!

Pour pouvez rejoindre mon équipe de la clinique vétérinaire Mont-Saint-Grégoire et moi-même par téléphone au 450 347-7070. ■

WEEK-END

NOS AÎNÉS

# Des investissements pour les aînés

MARIE-NOËLLE  
L. PAQUETTE



Nous avons appris cette semaine l'annonce du gouvernement Charest d'investir dès cette année 150 M\$ dans diverses mesures destinées aux aînés. Cette somme grimpera par la suite à 200 M\$ par année à compter de 2012-2013.

Pour le maintien à domicile et l'hébergement, les investissements sont prévus dans le cadre d'un «plan intégré» pour la prise en charge gouvernementale de toute la question du vieillissement de la population. Les mesures annoncées visent notamment le maintien à domicile et les ressources d'hébergement pour aînés en perte d'autonomie.

Rappelons certains points de ce fameux plan. D'abord, on a prévu consacrer 14 M\$ aux unités de récupération fonctionnelle afin de permettre aux personnes hospitalisées de pouvoir rentrer chez elles après une convalescence adéquate. Cette mesure devrait permettre la création de 200 nouvelles places.

Bien menée, cette opération pourrait

certainement permettre à bien des gens de retourner vivre dans leur domicile après une hospitalisation, plutôt que d'être admises en institution.

Une grande partie des ressources seront investies pour bonifier l'offre d'hébergement pour les aînés en perte d'autonomie. Ainsi, 50 M\$ seront consacrés à de nouvelles places en CHSLD (on parle d'un ajout d'environ 800 places) contre 81 M\$ pour la création de 2500 places en ressources intermédiaires.

On prévoit aussi 45 M\$ pour le maintien à domicile. Le gouvernement pense ainsi pouvoir permettre à 15 000 nouvelles personnes d'avoir accès à des services à domicile. Reste à savoir avec précision comment seront réparties ces nouvelles sommes.

## INSUFFISANT

On l'aura deviné, beaucoup de commentaires ont été émis suite à l'annonce de ces investissements visant les personnes âgées. D'abord, bien des acteurs du milieu ont jugé que les sommes étaient nettement insuffisantes pour assurer des services de qualité, notamment en matière de maintien à domicile où la demande dépasse de beaucoup l'offre disponible.

Certains s'inquiètent aussi de constater

que les 800 nouvelles places en CHSLD sont très loin de suffire à donner une place à toutes les personnes en attente à travers le Québec. Il y a quelques jours d'ailleurs, l'Association québécoise des retraité(e)s des secteurs public et parapublic (AQRP) annonçait que le nombre d'aînés en attente d'une place en CHSLD est passé de 6000 en août dernier à 7200 à l'heure actuelle.

Toutefois, l'annonce gouvernementale de la semaine dernière a été assez bien accueillie par un bon nombre d'observateurs qui jugent que les objectifs décrits, sans être parfaits, constituent définitivement un pas dans la bonne direction. Si le plan proposé se double d'une volonté réelle de répondre aux besoins des personnes vieillissantes, les mesures annoncées pourraient constituer le point de départ d'une intervention plus adéquate de la part du gouvernement.

Inutile de préciser que nous suivrons ce dossier avec beaucoup d'attention et que nous aurons l'occasion d'y revenir!

Bonne semaine!

Pour nous joindre: AQDR Haut-Richelieu, 870, Curé-St-Georges, Saint-Jean-sur-Richelieu. Tél: 450 357-9545. Courriel: projet.aqdrhr@live.ca ■

	<p>224, rue Jean-Talon, Saint-Luc 450 359-1166</p>
	<p><b>PUERTO VALLARTA</b> Départ: 7 avril Hôtel 4 étoiles 1 semaine <b>799\$</b></p>
<p><b>GRAND TOUR DE CORSE</b> Départ: 16 septembre 12 jours - 20 repas <b>3 699\$</b> Tarif Réservez tôt avant le 31 mars</p>	
<p><b>RANDONNÉE EN ALSACE</b> Circuit sportif Départ: 20 septembre 9 jours - 14 repas <b>2 349\$</b> Tarif Réservez tôt avant le 31 mars</p>	
<p><b>VIENNE ET PRAGUE</b> EN TRAIN Départs: 11 et 18 mai 4 nuits à Vienne et 3 nuits à Prague <b>1 479\$</b></p>	
<p><small>Les prix n'incluent pas le fonds d'indemnisation des clients de 0,35% (ex.: 3,50\$/tranche de 1 000\$) selon l'Office de Protection du Consommateur. Tarifs disponibles au moment de la publication.</small></p>	

## ASTROLOGIE

WEEK-END

Les prévisions de la semaine avec  
**MADAME MINOU**  
514 521-8745

**SEMAINE DU 10 MARS  
AU 16 MARS 2011**

## BÉLIER

21 MARS AU 20 AVRIL

La planète Mars vous rend très direct dans tout ce que vous avez à dire. Il est possible que vous ayez besoin de faire comprendre certaines choses essentielles aux gens avec qui vous travaillez.



## TAUREAU

21 AVRIL AU 20 MAI

Vous êtes très sûr de votre jugement et cela vous incite à mieux vivre. Cependant, évitez d'adopter trop rapidement une opinion sur votre entourage. Vous pourriez commettre des erreurs.



## GÉMEAUX

21 MAI AU 21 JUIN

La planète Pluton vous donne l'occasion d'aller très loin dans tout ce que vous entreprenez. Vous vous sentez concerné face à des événements qui se passent près de vous. Vous devrez être très actif pour être utile à une personne qui aura besoin de votre soutien.



## CANCER

22 JUIN AU 23 JUILLET

Vous aimez vraiment tout embellir. Vous voulez que les choses soient formidables et cela vous apporte du bonheur. Vous pensez à vivre très près de la nature. Cela vous apporte de la paix.



## LION

24 JUILLET AU 23 AOÛT

Ne soyez pas victime de votre gourmandise. Présentement, vous devez faire attention à votre alimentation. Vous devez aussi éviter le gaspillage d'argent de toutes sortes, car vous pourriez le regretter dans le futur.



## VIERGE

24 AOÛT AU 23 SEPTEMBRE

Vous avez l'impression que tout devient immense pour vous. Le Soleil vous apporte une meilleure façon de voir votre existence et d'analyser tout ce que vous avez à vivre. Vous aimez profondément vous sentir créatif.



## BALANCE

24 SEPTEMBRE AU 22 OCTOBRE

Vous réfléchissez beaucoup en vous posant des questions sur la manière d'améliorer vos conditions de vie. Cela prend beaucoup de votre temps et vous êtes dans une période où tout peut facilement vous fatiguer. Essayez de vous faire confiance.



## SCORPION

23 OCTOBRE AU 22 NOVEMBRE

Vous êtes très surpris par le comportement d'une personne avec qui vous avez une grande amitié. Cela vous rend très silencieux. Vous serez appelé à comprendre plusieurs choses d'ici.



## SAGITTAIRE

23 NOVEMBRE AU 21 DÉCEMBRE

À cause de la planète Neptune, soyez très prudent avant de signer des papiers qui vous engageraient à court ou à long terme. Il est nécessaire que vous sachiez si ce que l'on vous demande est légal et loyal.



## CAPRICORNE

22 DÉCEMBRE AU 20 JANVIER

Vous devez être très prudent face aux événements d'ordre familial, surtout sur le plan financier. Vous avez besoin que tout soit bien vécu. Ce que vous faites a beaucoup de valeur sur le plan humain.



## VERSEAU

21 JANVIER AU 18 FÉVRIER

Vous devez apprendre à être conscient de tout ce qui vous entoure, surtout si cela concerne des situations d'ordre personnel. Ne vous laissez pas raconter n'importe quoi. Pensez-y.



## POISSONS

19 FÉVRIER AU 20 MARS

À cause de la Lune, vous accordez beaucoup de valeur à ce que vous vivez avec la personne qui vous est chère. Vous tenez beaucoup au bonheur de votre vie affective. Attendez-vous à vivre des choses qui n'arrivent pas souvent.



WEEK-END

TRÉSORS DE FAMILLE

# Notre patrimoine vendu à des acheteurs itinérants!

MARIO WILSON



J'en suis encore estomaqué. Il y a de cela près de dix ans déjà, une amie de ma belle-mère me fit candidement la confession qu'elle avait vendu à un groupe d'acheteurs itinérants une boîte à chaussures pleine de cartes postales anciennes.

Après lui avoir demandé si elle avait en mémoire les lieux d'où furent postées les cartes postales, sa réponse un peu vague mentionnait qu'il s'agissait du courrier que s'échangèrent sa vieille tante et une copine, laquelle tante n'étant évidemment plus de ce monde. On a alors pu évaluer que cette correspondance datait du début du vingtième siècle, c'est-à-dire entre 1905 et 1920.

Que certains groupes d'acheteurs itinérants viennent écumer notre région, comme cela s'est récemment passé à Farnham ou encore, dans notre ville cette semaine, c'est ce qui s'appelle le jeu de l'offre, mais surtout une technique bien légale de ramasser en peu de temps les trésors qui traînent encore dans nos fonds de sous-sol.

Comme je le constate depuis maintenant un quart de siècle, la majorité des choses anciennes qu'on nomme des antiquités n'ont pas une origine québécoise et donc ne constituent pas un bien patrimonial au sens des objets que la succession de Maurice Richard n'a pu laisser sortir de la province lors de l'encan historique qui fit tant de bruit.

Mais là où ma fibre conservatrice (comprenez qui aime bien conserver...) se met en branle, c'est tout simplement de penser que les gens de la région ne pourront jamais profiter de la fantastique épopée écrite par la tante et sa copine, en correspondance pendant tant d'années, et qui plus est, sur le support de la carte postale. La publicité tout en couleurs des acheteurs itinérants mentionne parmi un très large éventail de biens anciens qui les intéressent, les cartes postales d'avant 1930.

## SOUVENIR

Voyez la photo de la chronique de cette semaine. Qui se souvient de la Banque des Marchands, originalement située au coin des rues Saint-Georges et Richelieu? Certainement bien peu de gens, incluant les plus âgés de nos aînés; l'édifice actuel sur ce coin de rue date de 1939. Il s'agit là d'un



Qui se souvient de la Banque des Marchands, originalement située au coin des rues Saint-Georges et Richelieu?

bien patrimonial, une prise de vue d'un édifice depuis si longtemps disparu et notons une autre caractéristique majeure, il s'agit d'une carte postale éditée par Joseph-Laurent Pinsonneault, grand photographe de Saint-Jean. Croyez-vous sincèrement que vous en obtiendrez, là, sur-le-champ, une somme proche du 20 dollars que vaut ce trésor local?

Retenez simplement que ces acheteurs ne sont ni des historiens, ni des nostalgiques des beaux objets anciens de notre région. Et je ne vous parlerai pas des bijoux, livres, pièces de vaisselle ou même de certains meubles produits dans la région, par Jean Cartier, Félix-Gabriel Marchand, Sandy MacDonald ou la compagnie O. Langlois. ■

WEEK-END

ALCOOL

## Cesser de se battre contre la boisson

Il est toujours délicat d'affirmer de quelqu'un qu'il est alcoolique. Cependant, chacun peut facilement établir son propre diagnostic.

Rendez-vous au bar le plus près et voyez si vous pouvez boire raisonnablement. Aussi, essayez de boire et de vous arrêter tout d'un coup. Répétez l'expérience plusieurs fois. Vous saurez vite à quoi vous en tenir si vous êtes honnête avec vous-même. Il vaut peut-être la peine de risquer une bonne crise de tremblement pour être tout à fait fixé sur sa condition.

Bien que nous ne soyons pas en mesure de le prouver, nous croyons que la plupart d'entre nous auraient pu mettre un terme à notre mauvaise habitude dès le début. Mais peu d'alcooliques désirent vraiment arrêter de boire quand il en est encore temps.

On a relevé quelques cas qui, malgré la manifestation certaine de tous les signes de l'alcoolisme, ont réussi pendant un certain

longtemps à ne pas boire grâce à un puissant désir de s'en sortir. En voici un exemple. Un homme de 30 ans faisait souvent la fête. Très nerveux les lendemains de beuverie, il se calmait avec un peu plus d'alcool.

Par ailleurs, il désirait ardemment réussir en affaires. Or, il se rendait compte qu'il n'accomplirait rien de bon tant qu'il toucherait à l'alcool car, une fois qu'il avait commencé à boire, il ne pouvait plus s'arrêter. Aussitôt qu'il a atteint son objectif, il est retombé dans la consommation et a recommencé à s'enivrer. Après deux mois, il se présentait à l'hôpital, confus et humilié. Il tenta de cesser de boire complètement pour découvrir qu'il en était incapable.

## ANONYME

«Si tu bois et veux continuer de le faire, c'est ton affaire! Si tu veux arrêter et ne peux le faire, Alcooliques anonymes peut t'aider à arrêter». Compose 450 347- 6580; il y a un Alcoolique qui répond et qui veut t'aider, ou visite le site officiel AA Québec au: www.aa-quebec.org/.

Réunions ouvertes des Alcooliques anonymes chaque mercredi: L'espoir du mercredi midi, 200-A, Saint-Louis, local 300, Saint-Jean, 12 heures; Saint-Eugène, Saint-Jean, 20 heures; Le Riche Lieu, 110, 7<sup>e</sup> Avenue, Richelieu, 20 heures; S.U.R.A. (soyons unis restons ami(e)) 103, rang Saint-Claude, Saint-Bernard-de-Lacolle, 20 heures. ■



Ambulance, police, pompiers :	911
Sûreté du Québec (urgences) :	310-4141 (*4141 cellulaire)
Info-Santé :	811
CLSC-CHSLD Champagnat de la Vallée des Forts :	450 358-2572
Croix-Rouge (urgence sinistres) :	1 877 362-2433
La ligne parents :	514 288-5555
Info-dépression :	1 800 268-0999
Tel-Jeunes :	514 288-2266
Protection de la jeunesse :	1 800 361-5310
Drogue - aide et référence :	1 800 265-2626
Centre de prévention du suicide du Haut-Richelieu :	450 348-6300
Maison Hina (femmes victimes de violence) :	450 346-1645
Centre de référence du Gand Montréal :	450 527-1375
Centre de référence du Centre d'action bénévole de Saint-Jean-sur-Richelieu :	450 347-7527
Gamblers Anonymes (GA) :	514 484-6666

**EN CAS D'URGENCE**

TOUS LES JOURS  
**NAVIGUEZ  
RESTEZ INFORMÉ  
RÉAGISSEZ**

www.canadafrancais.com  
LE PARFAIT COMPLÉMENT À VOTRE JOURNAL!

264738101C\_20100127-1

## LA TÉLÉPHONIE INTELLIGENTE

JEAN-SÉBASTIEN ROY



## LesPac™

PRIX: GRATUIT



La version mobile du site populaire LesPac™ est enfin disponible sur les téléphones intelligents. En effet, on peut y faire toutes les mêmes opérations que sur le site

Web de ce géant des annonces classées. On peut choisir les critères de recherche, tout comme sur le site Web, et on peut même communiquer avec le vendeur en un seul clic! Par contre, les options pour la mise en vente des produits ne sont pas encore disponibles à partir de l'application. De plus, on peut sauvegarder les annonces qu'on préfère dans un volet favori et les partager avec ses amis sur Twitter ou Facebook. L'application n'est disponible que sur iPhone présentement.

## TuneIn Radio

PRIX: ENTRE 0\$ ET 1,99\$

TuneIn radio est une application permettant de pouvoir écouter plusieurs postes de radio provenant de plusieurs endroits à travers le monde. En effet, l'application vous permet d'avoir accès à plus de 40 000



stations de radio de différents pays. Elle permet autant d'écouter les stations AM que les stations FM. De plus, le son est meilleur à partir du service de données qu'à

partir d'une antenne de radio standard. TuneIn radio est disponible sur une panoplie de téléphones intelligents tels qu'iPhone, Blackberry, Android, Palm et Windows Phone.

## TripAdvisor

PRIX: GRATUIT



Vous n'êtes pas certain de la qualité de l'hôtel où vous voulez partir en vacances? L'application TripAdvisor est parfaite pour vous! En effet, l'application mobile vous

permet d'utiliser une multitude d'options disponibles sur le site Web de TripAdvisor. Par exemple, on peut voir des milliers d'opinions sur les hôtels, noter et voir le classement des hôtels par région, voir des photos prises par des voyageurs ainsi que mettre vos propres photos d'un voyage que vous avez fait. Également, on peut y voir les points d'intérêt et activités disponibles près de l'endroit où vous êtes. L'application est disponible sur iPhone, Android et Palm.

## Un tournesol pour aider les enfants malades

VALÉRIE LEGAULT

valerie.legault@canadafrancais.com

Transmettre la passion de l'horticulture aux enfants, la Pépinière Jacques-Cartier 84 en fait son affaire ce mois-ci dans le cadre de l'Opération Tournesol. Jusqu'au 19 mars, son équipe initiera des élèves des écoles Napoléon Bourassa et Notre-Dame-du-Sacré-Coeur tout en récoltant des dons pour Opération Enfant Soleil.

L'Opération Tournesol consiste à remettre à chaque élève une trousse qui lui permettra de faire pousser un tournesol. Celle-ci comprend des semences, du terreau enrichi et un pot. Une fois le tournesol fleuri, l'enfant le rapporte à la maison accompagné d'une lettre invitant ses parents à faire une contribution volontaire de 5\$ à Opération Enfant Soleil.

«Opération Tournesol nous offre l'occasion d'initier les élèves aux joies du jardinage de façon ludique, tout en cultivant les notions d'entraide et de respect de l'environnement qui sont au cœur de notre mission d'entreprise», souligne Yvon Farrell, propriétaire de la Pépinière Jacques-Cartier 84.

Récipiendaire du Prix du Ministre 2010, Opération Tournesol a permis d'amasser plus de 124 000\$ à ce jour. D'ici le 25 mars prochain, plus de 200 classes à travers la province recevront la visite de l'un des 27 marchands Passion Jardins participants.



Yvon Farrell, propriétaire de la Pépinière Jacques-Cartier 84, transmettra sa passion pour l'horticulture aux élèves des écoles Napoléon-Bourassa et Notre-Dame-du-Sacré-Coeur.

Les sommes récoltées par Passion Jardins dans le cadre de cette campagne seront remises à l'organisme à l'occasion du 24<sup>e</sup> Téléthon Opération Enfant Soleil, les 4 et 5 juin prochain sur le réseau TVA.

Les marchands Passion Jardins invitent aussi tous les Québécois à semer un don en ligne en se rendant sur le jardin virtuel de l'Opération Tournesol d'ici le 31 mai à l'adresse [www.operationtournesol.com](http://www.operationtournesol.com). ■

WEEK-END

L'ÉGLISE D'ICI

SEIGNEURIES DU LAC

## Des activités pour le carême

Nous vous invitons pour le carême de cette année, à vivre des activités qui sont proposées dans votre paroisse. Ces mêmes activités sont répétées dans chacune des paroisses de notre unité. En tant que chrétiens et chrétiennes, faisons-nous un devoir de participer à ces deux activités.

Mercredi des Cendres: célébration eucharistique à 14 heures à l'Oasis d'Henryville; à chaque paroisse, célébration de la Parole à 19h30 aux églises de Venise-en-Québec, Sainte-Anne-de-Sabrevois,

Saint-Alexandre et Saint-Sébastien.

Chemin de croix: le mardi de 19h30 à 20h30. Marchons avec Jésus sur la route parfois difficile mais pleine d'espérance: 15 mars à l'église de Saint-Alexandre, 22 mars à l'église d'Henryville, 29 mars à l'église de Venise-en-Québec, 5 avril à l'église de Sainte-Anne-de-Sabrevois, 12 avril à l'église de Saint-Sébastien.

Adoration du saint Sacrement: le jeudi de 19h30 à 20h30. Sur notre route, faisons des haltes pour reprendre notre souffle et

nous mettre en présence de Dieu: 17 mars à l'église d'Henryville, 24 mars à l'église de Saint-Alexandre; 31 mars à l'église de Venise-en-Québec, 7 avril à l'église de Saint-Sébastien, 14 avril à l'église de Sainte-Anne-de-Sabrevois.

Pèlerinage avec notre évêque, de 19 heures à 21 heures. Si vous appelez au secrétariat centralisé à Sainte-Anne, nous organisons du covoiturage. Avec Mgr Lapierre, nous sommes invités à découvrir la «Lectio divina - Lecture orante»,

pour une lecture priante de la Parole de Dieu.

L'horaire est le suivant: lundi 14 mars à l'église de Sainte-Cécile-de-Milton, mercredi 23 mars à l'église Sainte-Rose-de-Lima de Cowansville, mercredi 30 mars à l'église Saint-Roch-sur-Richelieu, mercredi 6 avril à l'église Saint-Jude, mercredi 13 avril à l'église Sacré-Coeur du secteur Iberville et mercredi 20 avril à l'église cathédrale de Saint-Hyacinthe (messe chismale). ■



L'achat local  
C'est intelligent

ACHETONS CHEZ NOUS!

LE CANADA  
FRANÇAIS

1 767 7111

**1** **Relation d'aide psychologique d'approche psychocorporelle inspirée par la bioénergie (Dr. Lowen)**  
Consultations individuelles et couples



Reçus pour assurance  
www.irah-qc.com  
Saint-Jean-sur-Richelieu

514 971-1437 Jacques Duval, t.h. Ruth Jaggi, t.h.

**2** **Manon Landriault**  
Thérapeute MDRH spécialisée en relations humaines  
Relation d'aide psychologique

Reçus pour assurances et impôts • Membre de l'APNN

- Estime de soi
- Stress et anxiété
- Dépression/Deuil
- Relation d'aide psychologique et hypnothérapie

*L'épreuve est le pont vers une compréhension qui m'amène à la guérison intérieure*

514 977-4389

**3** **Jeannine Fontaine**  
**Hypnothérapeute**

Thérapies brèves, douces et efficaces sous hypnose

450 293.2586  
jeafo@videotron.ca

**4** **Vague en soi**



Massage thérapeutique  
Sauna individuel

624450101C\_20110310-m

**5** **Cours de Hatha Yoga**  
Introduction à la méditation  
NOUVEAU Yoga Hammam

WWW.YOGAYOLA.COM  
Yola Figiel : 450 542 9536

**6** **QI GONG**  
*[chi kung, yoga chinois]*

Qi Gong pour la femme : régulariser, tonifier, harmoniser  
2 journées : 2 et 3 avril à Sutton

Cours hebdomadaires pour tous, débutant le 11 avril  
À Cowansville, Dunham et Frelighsburg

Énergie - vitalité - respiration - souplesse - conscience  
Une invitation à rencontrer l'être vivant, vibrant et créatif en soi.



Nathalie Berger, R.S., K.B.  
450 295-2103  
www.essencevie.com

**7** **eur-spa**  
Wellness Resort

Faites le plein d'énergie!

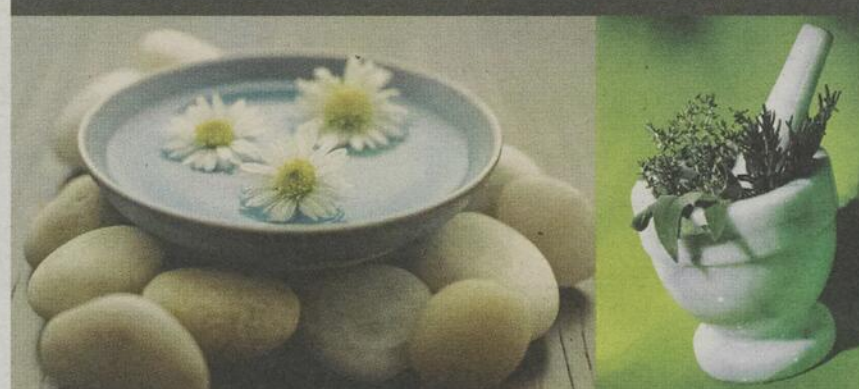
- Massage • Facial
- Enveloppement
- Paraffine mains et pieds
- Et autres...

Informez-vous  
Promotion à tous les mois!

www.euro-spa.com

455, Rang de l'Église, Saint-Ignace-de-Stanbridge  
450 248-0666 • 1 800 416-0666

# Jeu-questionnaire sur LES MÉDECINES DOUCES



**COUREZ LA CHANCE DE GAGNER UN CHÈQUE-CADEAU DE 100\$**  
VALIDE CHEZ L'UN DES ANNONCEURS DE CETTE PAGE

Chaque jour, des milliers de gens se tournent vers les médecines douces afin de garder la santé ou d'améliorer celle-ci. Vous croyez tout savoir sur les médecines douces? Amusez-vous à tester vos connaissances en jumelant chacune des médecines douces annoncées dans cette page à la bonne définition.

- A. Traitement des maladies à l'aide d'un état de sommeil incomplet provoqué par suggestion.
- B. Union de la conscience individuelle et universelle à l'aide de mouvements dynamiques en combinaison avec des techniques antistress, de respiration qui enclenche une réactivation hormonale.
- C. Drainage lymphatique : Méthode générative et décongestionnante pour l'organisme en général et renforce le système immunitaire.
- D. Méthode thérapeutique qui traite les affections des os, des articulations et des muscles par les manipulations vertébrales et articulaires.
- E. Le QiGong est une forme de méditation en mouvement qui permet de cultiver l'harmonie physique et psychique, en améliorant la circulation du Qi (énergie) et du sang, en dénouant la structure corporelle, en relâchant les tensions et en libérant les blocages ou émotions figées dans le corps.
- F. Méthode thérapeutique qui fait appel à des moyens psychologiques afin de traiter les troubles psychiques ou somatiques.
- G. Apprentissage de la relation intime avec soi et avec l'autre, basé sur des expériences relationnelles et non sur des théories.
- H. Méthode thérapeutique qui consiste à provoquer des réflexes en certains points du corps (les pieds, les mains, etc.), notamment par des manipulations, afin de faire disparaître une douleur ressentie à un autre endroit.
- I. Méthode ayant pour objectif de favoriser la détente (musculaire et nerveuse), la circulation sanguine et lymphatique ou emploi thérapeutique du massage.
- J. Traitements basés sur l'utilisation exclusive de moyens naturels (jeûne, diététique, massage, hygiène de vie, etc.)
- K. Outils thérapeutiques de guérison des corps énergétiques et de la structure de l'A.D.N. par le son de bols en cristal.

**RÈGLEMENTS :** Jumelez chacune des phrases descriptives à l'un des spécialistes en médecine douce présentés dans cette page et courez la chance de gagner un chèque-cadeau de 100 \$ à utiliser dans la médecine douce de votre choix. Faites parvenir votre coupon au bureau du journal Le Canada Français 84, rue Richelieu, Saint-Jean-sur-Richelieu (Québec) J3B 6X3. Le 18 mars 2011 à 15 h, nous procéderons au tirage du coupon gagnant. Toute personne ayant 18 ans et plus peut s'inscrire au concours, sauf les employés du journal.

**8** **SOINS DE SANTÉ NATUREL**

Réflexologie • Reiki • Herboristerie

514 912.8068  
www.jocelyneverner.com

**9** **Clinique Chiropratique aux 4 Vents**



Dre Natalie Massé  
Chiropraticienne, D.C.

176, rue St-Gérard  
St-Jean-Sur-Richelieu (Qc) J2W 1S5  
www.cliniquechiro4vents.com  
450 349-KIRO (5476)  
dre\_n.masse@sympatico.ca

**10** Méditation de groupe  
Concert de vaisseaux de cristal et de bols chantants tibétains  
Réflexologie des chakras  
Polarité des chakras  
Polarité du système nerveux



Danielle Boucher  
Conseillère diplômée en soins de fleurs du Dr. Bach  
450 359-6534

**11** **THÉRAPIES**  
*Louise Guay*

**Débarrassez-vous de votre cellulite**

Le Lipomassage est efficace là où exercice et nutrition atteignent leurs limites



Massothérapie Lipomassage

1005, boul. Séminaire Nord, local 118  
Saint-Jean-sur-Richelieu

450 359-6161

**COUPON-RÉPONSE**

1: \_\_\_\_\_ 5: \_\_\_\_\_ 9: \_\_\_\_\_  
 2: \_\_\_\_\_ 6: \_\_\_\_\_ 10: \_\_\_\_\_  
 3: \_\_\_\_\_ 7: \_\_\_\_\_ 11: \_\_\_\_\_  
 4: \_\_\_\_\_ 8: \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_  
 Adresse : \_\_\_\_\_  
 Téléphone : \_\_\_\_\_