

# WEEK-END

## Maxime Denommée reçoit le Masque de l'interprétation masculine

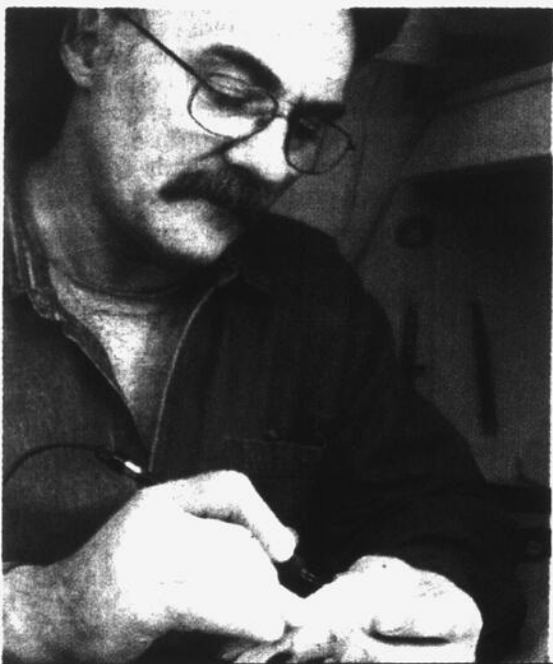
MICHEL PHANEUF

**M**axime Denommée, un jeune comédien natif de Sainte-Brigide, a vu son immense talent reconnu à l'occasion de la Soirée des Masques. Les membres du jury lui ont en effet remis le Masque de l'interprétation masculine lors de cette soirée où l'Académie québécoise du Théâtre récompense le travail de ses artisans. —> Page C-2

## Richard Dauphinais sculpte des oiseaux avec grande patience

MICHEL PHANEUF

**R**ichard Dauphinais a choisi de sculpter les oiseaux qui vivent autour de nous, ceux qui habitent nos jardins et que l'on peut observer dans les mangeoires que nombre de personnes installent près de chez elles l'hiver. Des oiseaux qu'il sculpte avec une infinie patience. —> Page C-2



## Kim Olivier loge à L'Auberge du chien noir

JOHANNE LATOUR

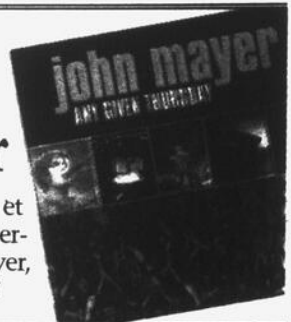
**K**im Olivier, 13 ans, de Saint-Luc, interprète depuis peu Luc Trudeau dans l'émission L'Auberge du chien noir, à la télévision de Radio-Canada. En plus d'un texte intéressant et d'une équipe d'acteurs hors pair, il y trouve un personnage qui semble avoir été écrit pour lui. —> Page C-3



DISQUE

## La relève se porte bien avec John Mayer

**A**vec Ashanti, Michelle Branch, Norah Jones et Avril Lavigne, la relève se porte assez bien merci. À cette liste, il faut ajouter le nom de John Mayer, un artiste à surveiller de très près. —> Page C-6



VIDÉO

## Si vous aimez les comédies sentimentales...

**S**i vous aimez les comédies sentimentales, vous devriez sans doute apprécier Sweet Home Alabama, un film mettant en vedette Reese Witherspoon. On est toutefois loin du chef d'oeuvre! —> Page C-10



CINÉMA

## Un film québécois ironique à souhait!

**C**omment ma mère accoucha de moi durant sa ménopause, le premier long-métrage de Sébastien Rose, est un pur délice. Remarquablement conçu, ce film est aussi ironique à souhait! —> Page C-7



## SOMMAIRE

Cinéma	C-7	Musique	C-6
Horaires Cinéma	C-11	Plaisir du vin	C-27
Horoscope	C-30		
Lecture	C-9	Vidéo	C-10



# BARNABÉ AUTO INC.



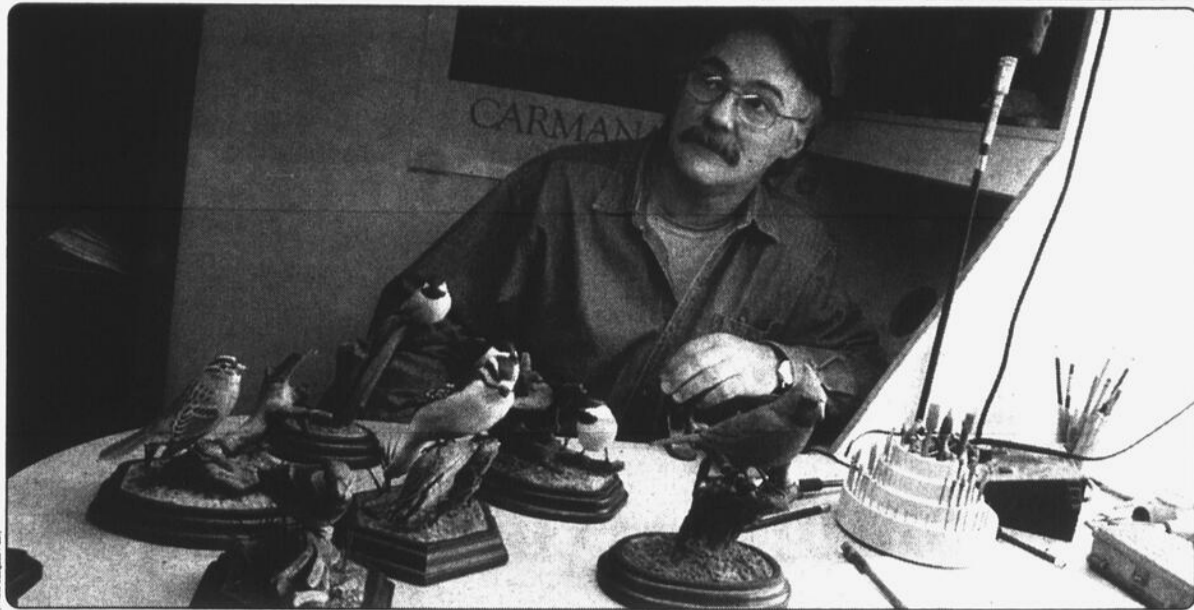
Ça vaut le déplacement!  
Pour le plus grand choix,  
c'est à



Dodge RAM 2003

barnabeauto.com

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



Richard Dauphinais avec quelques-unes des sculptures qu'il a réalisées.

## Richard Dauphinais sculpte les oiseaux de nos jardins

MICHEL PHANEUF

Les oiseaux sont des sujets très prisés de bien des sculpteurs. Certains aiment représenter les différentes variétés de canards, d'autres préfèrent reproduire les grands oiseaux de proie, aigles, faucons, hiboux, etc. Richard Dauphinais, lui, a choisi de sculpter les oiseaux qui vivent autour de nous, ceux qui habitent nos jardins et que l'on peut observer dans les mangeoires que nombre de personnes installent près de chez elles l'hiver. Des oiseaux qu'il sculpte avec une infinie patience et un grand souci de perfection. Des oiseaux qu'il sculpte d'abord et avant tout pour le plaisir.

Il faut dire que Richard Dauphinais est un passionné des oiseaux. Chez lui, une bonne partie des cadres qui ornent les murs sont des illustrations ou des gravures représentant des oiseaux, tandis qu'à l'extérieur, plusieurs mangeoires bien installées devant une des grandes fenêtres de la maison permettent d'observer de près les mésanges, roselins, moineaux, cardinaux et autres volatiles qui viennent s'y nourrir.

C'est cette passion qui a amené Richard Dauphinais à s'intéresser

à la sculpture, voici trois ou quatre ans. «La première fois que j'ai vu une vraie belle sculpture d'oiseau, c'était à Vancouver, se remémore-t-il. Ça m'a accroché. J'ai passé beaucoup de temps à admirer cette sculpture».

Notre artiste entreprend donc de suivre des cours, et s'inscrit à Granby chez André Brisebois, un spécialiste de la sculpture de canards. Auprès de lui, il perfectionne les différentes techniques propres à la sculpture, tandis que sa femme lui enseigne la façon de peindre les oiseaux un fois sculptés.

Depuis, Richard Dauphinais consacre une partie de ses temps libres à la pratique cet art, s'appliquant à représenter avec un grand souci du détail et du réalisme les différentes espèces ailées qui peuplent notre environnement: moineaux, cardinaux, pinsons, chardonnerets, pic-bois, mésanges...

Actuellement, une vingtaine de sculptures composent ainsi sa collection. Elles représentent celles qu'il a jugées assez belles pour être conservées, les autres n'ayant tout simplement pas été complétées. En moyenne, chaque sculpture réussie représente près de trois semaines de travail, depuis le bloc

de bois brut jusqu'à l'oiseau dans toutes ses couleurs.

Pour ce faire, Richard Dauphinais emploie le tupelo, un bois dont le grain se travaille dans n'importe quel sens, fait-il valoir. Utilisant un patron à l'échelle, histoire de respecter les proportions, il sculpte l'oiseau, puis, une fois la forme bien rendue, dessine chaque plume, chaque détail de son corps avec un fer à graver. Vient ensuite l'étape de la peinture où il applique, en couches successives, l'acrylique qui donnera ses couleurs à l'oiseau. Parfois, jusqu'à sept ou huit couches sont nécessaires pour obtenir le résultat recherché, indique-t-il, soulignant du même souffle qu'il fait toujours sa peinture durant la journée, la lumière artificielle le soir faussant la perception des couleurs.

Richard Dauphinais a toujours aimé les animaux. «J'ai toujours eu des animaux, se remémore-t-il; j'ai même eu un raton laveur quand j'étais plus jeune. Pendant 15 mois.»

S'il aime observer les oiseaux depuis longtemps, il avoue que sa façon de les voir a changé depuis qu'il s'adonne à la sculpture. «Maintenant quand je regarde un oiseau, je porte attention à toutes sortes de détails de son anatomie comme la disposition de ses plumes, la couleur de son bec, sa position quand il se perche, etc. Autant de choses que je ne remarquais pas auparavant».

Tous ces détails se retrouvent bien sûr dans ses sculptures dont la grande majorité sont d'une remarquable fidélité par rapport aux véritables oiseaux qu'elles représentent. Mais aussi belles et aussi ressemblantes soient ses oeuvres, Richard Dauphinais ne sculpte ni pour l'argent ni pour se faire valoir.

«Je fais de la sculpture pour le plaisir, pas pour vendre, nous dit-il. D'ailleurs, jusqu'à présent, je n'en ai vendu aucune. J'aurais un peu de misère à me départir de pièces auxquelles j'ai consacré autant de travail et de temps. J'en ai donné une à ma mère, une autre à ma soeur et c'est tout. Je vais peut-être changer d'idée un jour, mais pour l'instant, tout ça reste quelque chose de bien personnel».

COMÉDIEN ORIGINAIRE DE LA RÉGION

## Maxime Denommée parmi les lauréats des Masques

MICHEL PHANEUF

Un comédien originaire de notre région fait partie des grands lauréats de la Soirée des Masques dont la neuvième édition s'est tenue le dimanche 2 février dernier. Maxime Denommée, un jeune comédien natif de Sainte-Brigide, a en effet reçu le Masque de l'interprétation masculine lors de cette soirée où l'Académie québécoise du Théâtre récompense le travail de ses artisans. L'événement a été diffusé à la télévision de Radio-Canada.

C'est pour son rôle dans «Howie le Rookie» que Maxime Denommée s'est vu attribuer cet honneur. Pièce de l'auteur irlandais Mark O'Rowe mise en scène par Fernand Rainville et jouée en mars 2002 au Théâtre de la Manufacture, «Howie le Rookie» prend la forme de deux monologues interprétés par deux personnages qui viennent en quelque sorte raconter leur journée aux spectateurs. Maxime y incarnait un des deux personnages en question et présentait un monologue d'une durée de 45 minutes.

«Je dois dire que je ne m'attendais pas à ça, indique-t-il à propos du prix qu'il vient de remporter. C'est sûr que c'est une belle reconnaissance». Le comédien ajoute que l'Académie, en remettant comme elle l'a fait cette année plusieurs prix à des

jeunes comédiens et à de petites compagnies théâtrales indépendantes, a de toute évidence voulu lancer un message, celui de la reconnaissance de la relève.

Maxime Denommée travaille comme comédien depuis 1998. Après avoir tenu le rôle du jeune quadriplégique dans la télésérie «Quadra» en 1999, il a entre autres participé à la production de «L'Avare» de Molière pour les 50 ans du Théâtre du Nouveau Monde (TNM), reprenant à cette occasion le rôle que tenait Jean-Louis Roux dans cette même pièce il y a un demi-siècle.

Il a aussi joué aux côtés d'Isabelle Blais, récipiendaire du Masque de l'interprétation féminine, dans la pièce «Au coeur de la rose» au Théâtre du Rideau Vert et fait actuellement partie de la distribution de «Ceech», une pièce de François Létourneau présentée au Théâtre de la Licorne. Mise en scène par Frédéric Blanchette, «Ceech» met six comédiens en vedette, soit Kathleen Fortin, Fanny Mallette, Patrice Robitaille, Maxime Gaudette, François Létourneau et bien sûr Maxime Denommée.

Au chapitre des projets à venir, le comédien sera de retour au TNM en avril pour jouer dans «Danser à Lughnasa», une pièce irlandaise qui sera également à l'affiche au Théâtre du Bic l'été prochain. Il fera également partie de la distribution de «Grande Ourse», une nouvelle télésérie du même réalisateur que «La vie, la vie» qui sera diffusée à l'antenne de Radio-Canada en septembre prochain. ■

## Marcel Brouillard racontera «Les belles inoubliables»

La bibliothèque municipale de Saint-Jean-sur-Richelieu invite ses abonnés à la causerie-spectacle «Les belles inoubliables» ou les chansons racontées qui aura lieu le jeudi 20 février prochain à 19h30 à la bibliothèque Adélar-Berger.

Animée par Marcel Brouillard, impresario, journaliste et auteur d'un livre racontant l'histoire de 50 grandes chansons d'hier et d'aujourd'hui, cette causerie se tiendra avec la complicité du ténor Georges Coulombe, accompagné par la pianiste Claudette Monast.

M. Brouillard relatera l'histoire de la création de grandes chansons comme *Plaisir d'amour*, *Le temps des cerises*, *La vie en rose*, *Prendre un enfant et de plusieurs autres*.

belles inoubliables, alors que M. Coulombe interprétera plusieurs de ces mélodies. Les spectateurs verront ainsi proposer un voyage dans la vie des auteurs, compositeurs ou interprètes de ces chansons poétiques, fantaisistes ou sentimentales, de même qu'à travers le monde des boîtes à chansons et des cabarets.

Cette activité présentée gratuitement est offerte à toutes les personnes abonnées à l'une ou l'autre des bibliothèques de la ville de Saint-Jean-sur-Richelieu. Le nombre de places étant limité, il est nécessaire de s'inscrire à l'avance à la bibliothèque Adélar-Berger (180, rue Laurier à Saint-Jean), sur place ou en téléphonant au (450) 357-2118 durant les heures d'ouverture. ■



Maxime Denommée.

# Kim Olivier en vedette dans L'Auberge du chien noir

JOHANNE LATOUR

**K**im Olivier, un jeune résident de Saint-Luc, interprète depuis peu Luc Trudeau dans l'émission *L'Auberge du chien noir*, à la télévision de Radio-Canada. Ce n'est pas la première fois que celui-ci joue un premier rôle, mais il vit une expérience particulièrement plaisante avec *L'Auberge*. En plus d'un texte intéressant et d'une équipe d'acteurs hors pair, il y trouve un personnage qui semble avoir été écrit pour lui.

Même s'il n'a que 13 ans, Kim Olivier pratique le métier de comédien depuis plusieurs années déjà. On a pu le voir dans diverses émissions de télévision, dont *Macaroni tout garni* (à laquelle il participe encore régulièrement), *Fred-dy* et *Bouledogue Bazar*. Il a aussi joué un rôle mineur au théâtre, sur les planches de la Place des Arts. En y admirant de près la performance impressionnante de Rita Lafontaine, il s'est demandé «Et-ce qu'un jour je pourrai jouer comme ça?» Chose certaine, il est encouragé par un compliment que lui a fait Michel Dumont à cette occasion. En effet, le vénérable comédien lui a dit qu'il irait loin.

À cette étape de sa jeune carrière, Kim Olivier est très heu-

reux de jouer un rôle clé dans une émission qui s'adresse à un vaste auditoire. Diffusée tous les lundis soirs depuis un peu plus d'un mois, *L'Auberge du chien noir* est l'histoire de la famille et de l'entourage de Georges Trudeau (Albert Pallascio) à la suite de la mort de ce dernier, qui était propriétaire de ladite auberge et d'un caniche nommé Caboose...

## LE BONHEUR EST DANS L'AUBERGE

Après la lecture du testament de Georges Trudeau, c'est à son fils Marc, interprété par Vincent Graton, que revient la gestion de l'auberge. Cet horticulteur se voit donc propulsé à la tête de l'établissement du jour au lendemain. Kim, pour sa part, joue le rôle de Luc Trudeau, le demi-frère de Marc. Fils de feu Georges Trudeau et de sa deuxième épouse Elaine Cadieux, interprétée par Josée Deschênes (l'inoubliable «Creton» de *La petite vie*), ce jeune surdoué se sent aussi à l'aise à l'auberge que dans sa propre maison.

Écrite par les auteurs de la populaire émission *4 et demi*, *L'Auberge* se situe à mi-chemin entre le sérieux et le comique. Dans cet univers parfois fantaisiste, certains personnages suivent assidûment un téléroman américain dont on voit régulièrement des extraits. La musique y joue aussi un rôle important. Le personnage interprété par Kim Olivier s'y exprime d'ailleurs par l'entremise de films réalisés à

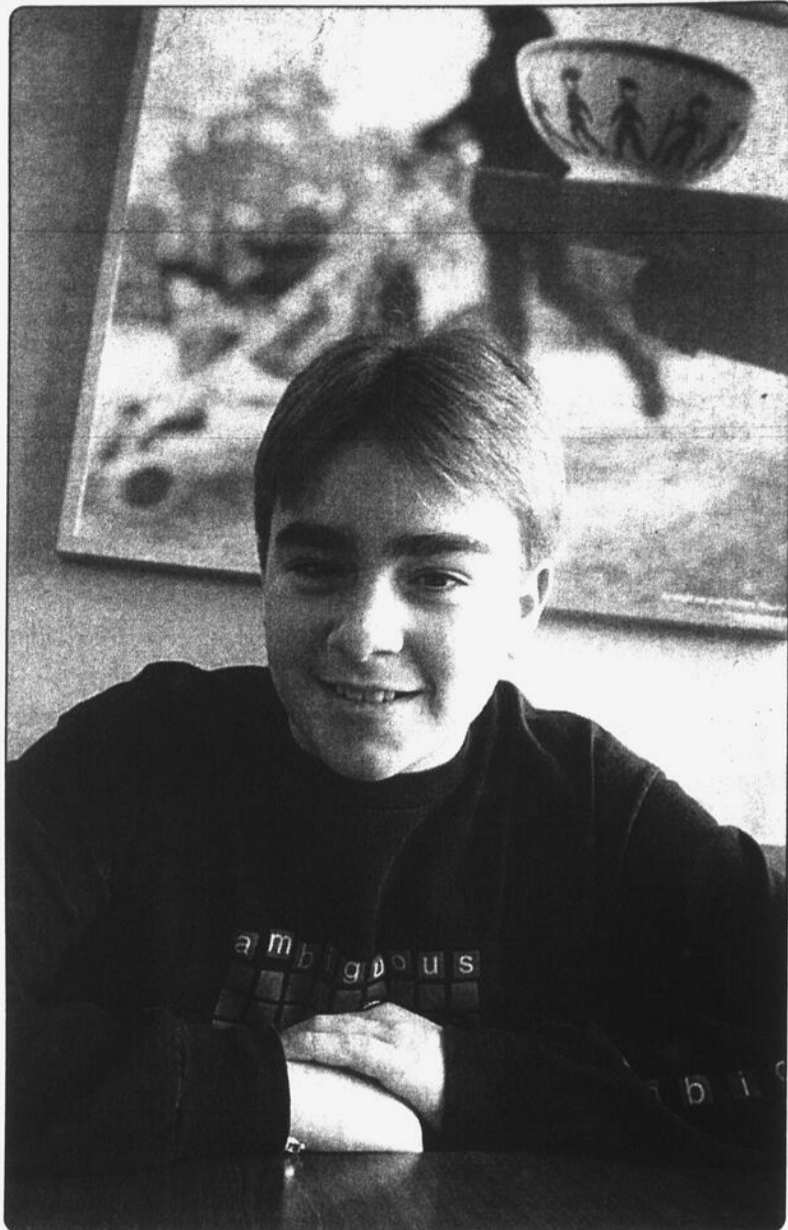
l'aide de sa caméra numérique. Et, contrairement à ce que l'on pourrait penser, ces extraits sont véritablement filmés par le jeune acteur.

«Je songeais justement à m'acheter une caméra pour faire des petits films!», affirme le comédien, dont la personnalité ressemble aussi à celle de son personnage en raison de son côté espiègle et joueur de tours. «Luc fait et dit des choses que je ne me permettrais pas toujours dans la vraie vie, alors j'en profite!», relate l'acteur, enchanté tant par son rôle que par le scénario.

Jouer dans cette émission est un véritable plaisir pour lui. D'abord, parce qu'il y tient un premier rôle. «J'aime avoir beaucoup de texte à apprendre et sentir que mon personnage est important dans l'histoire», précise-t-il. De plus, comme il n'a jamais eu de chien, il est content de pouvoir jouer avec Caboose, son caniche dans *L'Auberge*. Cependant, ce que Kim apprécie par-dessus tout est l'occasion de jouer avec plusieurs comédiens expérimentés et talentueux. Il apprécie le fait que ces derniers l'accueillent parmi eux, même s'il est le seul enfant sur le plateau. «Nous formons une grande famille», déclare-t-il.

## L'ÉCOLE ET LA VIE

Malgré le fait que le tournage l'occupe, en moyenne, pendant deux ou trois jours chaque semaine, Kim poursuit actuelle-



Les acteurs préférés de Kim Olivier sont Vincent Graton... et Bruce Willis.

ment ses études secondaires à l'école Félix-Gabriel-Marchand, à Saint-Jean. Inscrit au programme Sports-Arts-Études, il est habitué à sa «double vie». «Quand il m'arrive de faire une semaine d'école complète, je trouve ça un peu long, dit-il. Mais quand je passe une semaine en tournage, je commence à avoir hâte de revoir mes amis...»

Kim se dit stimulé par l'absence de routine, ce qui l'aide sans doute à trouver la discipline nécessaire pour réussir ses études. Le fait d'avoir exercé souvent sa mémoire pour mémoriser des textes lui permet aussi d'apprendre plus facile-

ment ses leçons. «Je vais souvent en récupération à l'heure du midi, et les professeurs prennent un peu de temps pour m'expliquer les choses que j'ai manquées», ajoute-t-il.

Quand il songe à l'avenir, Kim Olivier ne sait pas s'il poursuivra des études supérieures en théâtre. Il a plutôt l'impression d'étudier, sur le plateau, à la meilleure école qui soit. «J'aimerais être comédien toute ma vie», indique celui qui ne dédaignerait pas entreprendre une carrière au cinéma ou éventuellement se diriger vers la réalisation. «En tout cas, je voudrais rester dans ce milieu», conclut-il en souriant d'un air résolu. ■

# Troublante victoire des Rouges...

DANIEL G. HÉBERT

**C'**est à l'issue d'une période de prolongation que les Rouges l'ont emporté sur les Noirs au compte de 9-8, lors du plus récent match de la C.L.I.C. (cette certaine ligue d'impro créative). Favorisant un jeu marqué davantage par le comique et l'absurde, les Rouges avaient mené une lutte serrée aux Noirs dont le style est davantage basé sur la construction et l'imagination.

Toutefois, lors de la fusillade finale, certains joueurs des Rouges n'ont pu s'empêcher de décrocher, de tomber dans le cabotinage, comme s'ils n'étaient plus intéressés à gagner. C'était leur choix, leur risque. Ce qu'il y a de troublant, c'est que le public a voté en leur faveur, leur offrant la victoire.

L'impro est une activité de compétition, l'objectif des joueurs est de gagner la partie en allant chercher le vote des spectateurs. Mais si ces derniers n'apprécient que le comique au détriment des autres éléments créatifs, on peut se demander où ira la qualité de jeu...

Parmi les bons moments de cette soirée, néanmoins excel-




Les Rouges ont remporté le match au compte de 9-8.

lente: «Le revers de la médaille» des deux équipes, «Le déménagement» des Noirs (sous forme de bande annonce de film historique), la comparée «À chacun son lot» des Rouges, la mixte «Une fin qui débute mal» et la fusillade des Noirs (excellent travail de Marie-Ève Therrien et de Jean-Sébastien Choquette).


Les étoiles attribuées en cours de partie: Philippe Jolin (imagi-

native) et Vincent Rouleau (constructive). Les étoiles de la soirée: Philippe Jolin, Étienne Rouleau et Vincent Rouleau.

Le prochain match de la C.L.I.C. aura lieu dimanche, 16 février, à 19 heures, au Cabaret-Théâtre du Vieux-Saint-Jean. Il est à noter qu'il sera précédé d'un affrontement amical avec les animateurs du Z-104 qui débutera au même endroit à 18 heures. ■



- Hébergement de charme \*\*\*\* 4 étoiles
- Situé face au majestueux lac Brome
- 38 chambres et suites, 22 avec foyer
- Cuisine du terroir et française raffinée
- Piscine int., saunas, bain tourbillon
- 6 km de Knowlton: antiquaires, boutiques
- Brunch gourmand musical le dimanche
- Ski à Bromont, Glen, Sutton et Orford
- Plusieurs forfaits disponibles incluant: chambre, repas et service sur le forfait
- Forfait Saint-Valentin durant tout février
- Rabais de 25% sur la chambre la 2e, 3e, 4e et 5e nuit avec forfait sur semaine
- Certificats-cadeaux disponibles



**UN ENDROIT À DÉCOUVRIR!**  
Divers forfaits disponibles

[www.aubergequilliams.com](http://www.aubergequilliams.com) 1-888-922-0404  
 572, chemin Lakeside, Lac Brome  
 Aut. 10, sortie 90, route 243 sud à 5 km de la sortie



Le groupe du TGP qui prend part à la pièce «Les dernières fougères».

## Le Théâtre de Grand-Pré plonge dans le drame des «Dernières fougères»

MICHEL PHANEUF

Après avoir consacré sa première production de la saison à une comédie classique, le Théâtre de Grand-Pré se tourne maintenant vers une pièce plus dramatique. Une pièce intitulée «Les dernières fougères» de l'auteur québécois Michel d'Astous, un drame émaillé de quelques sourires qui sera présenté trois fins de semaine d'affilée à compter du 14 février à L'Acadie.

«Les dernières fougères» convie le spectateur à la rencontre de cinq religieuses qui ont dû quitter leur couvent devenu trop grand pour aller vivre dans une maison «ordinaire» dans le bas du fleuve, relate Gilles Gemme le metteur en scène de la pièce. Cinq femmes qui, à l'instar de bien des religieux et religieuses au Québec, ont subi des changements importants dans leur communauté et qui se retrouvent parmi la population civile exerçant des métiers laïcs: enseignante, conseillère pédagogique, animatrice de pastorale, etc.

Si ces métiers leur permettent de vivre, il en va tout autrement au point de vue de leur engagement religieux qui se trouve sérieusement bouleversé par tous ces changements. «Ces femmes sentent bien qu'il y a distorsion entre leur engagement religieux et le métier qu'elles exercent, indique le metteur en scène. Et elles cherchent à revenir à quelque chose de plus logique pour elles».

Comme le souligne M. Gemme, les cinq religieuses vivent

toutes le même drame de la remise en question, mais à des degrés différents.

Il y a Thérèse Coulombe (incarnée par Éliane Gemme), la supérieure qui a toujours mené et qui cherche à retrouver son autorité. Si elle accepte le changement, c'est par devoir, parce qu'il le faut.

Il y a aussi Bernadette Côté (Hélène Guimond) qui est revenue au Québec après de nombreuses années passées en mission au Honduras où elle trouvait un sens à sa vie. Inquiète de l'avenir et craignant la solitude, elle vit dans le passé et puise sa force dans ses souvenirs.

De son côté, Jeanne Landry (Danielle Beaulieu) est celle qui s'interroge le plus sur son engagement. Elle sera d'ailleurs la seule à décider de revenir à cet engagement initial en entrant au cloître. Mais s'agit-il d'une décision courageuse ou d'une fuite face au changement?

Hélène Lanctôt (Annick Duplessis) travaille pour sa part comme animatrice de pastorale, tout en faisant aussi du bénévolat auprès des femmes battues. Ces activités font d'elle la seule du groupe qui réussit à composer avec le changement et à allier les valeurs religieuses, humaines et sociales.

Quant à Catherine Brodeur (Louise D'Amours), elle est la plus jeune des cinq. Étant encore en âge de changer de vie et de repartir à zéro, elle se pose beaucoup de questions, sur son engagement mais aussi sur d'autres choix possibles comme par exemple celui de la maternité.

À ces cinq personnages s'ajoute celui de la moniale (une moniale est une religieuse cloîtrée) qui est incarnée par Élyse Roy.

«Ce n'est pas une pièce sur la religion, précise Gilles Gemme. C'est avant tout un drame sur le manque de sens dans la vie. Quand on se demande à quoi

sert ce que l'on fait. Quand il n'y a plus de passion pour nous motiver à l'action». Il ajoute que bien qu'il s'agisse d'un drame, cette dimension dramatique comporte aussi des sourires, avec pour résultat que la pièce n'est ni trop difficile, ni trop sévère.

Écrite par un auteur qui travaille beaucoup pour la télévision - Michel d'Astous a signé plusieurs téléromans et téléseries comme «Les poupées russes», «Tabou» et «Deux frères» - la pièce s'inspire davantage de la conversation que des dialogues, des monologues ou de la narration. En fait, outre quelques narrations, la plus grande partie de l'écriture se présente sous forme de conversations, des conversations qui s'articulent autour de l'élément déclencheur - la visite de deux prêtres que les religieuses doivent héberger - et de la réflexion que cet événement déclenche.

Au chapitre de la mise en scène, M. Gemme indique avoir voulu démontrer d'une part le drame de ces femmes aux prises avec ce «manque de sens», et d'autre part les difficultés mais aussi les grandeurs de la vie en communauté: amitiés, complicités, frictions... Il s'est aussi employé à mettre en lumière les forces et les faiblesses que l'on retrouve dans chacun de ces être humains, en même temps que la solution retenue par chacune pour retrouver une raison de vivre et une paix intérieure.

Prenant place dans un décor signé Patrick Ménard, «Les dernières fougères» sera présentée à 20 heures les vendredis et samedis 14, 15, 21, 22, 28 février et 1<sup>er</sup> mars à la salle du Théâtre de Grand-Pré, 484 chemin Grand-Pré à L'Acadie. Les personnes qui désirent y assister peuvent se procurer des billets en composant le (450) 348-8494 ou le 358-4978.

## Le Cercle philharmonique déménage à L'Acadie

MICHEL PHANEUF

C'est à L'Acadie que logera désormais le Cercle philharmonique de Saint-Jean. L'harmonie johannaise vient pour ainsi dire d'élire domicile à l'église de L'Acadie où elle tiendra ses répétitions hebdomadaires, en plus d'occuper une pièce du presbytère situé juste à côté pour y entreposer instruments et partitions musicales.

C'est à la suite d'une entente intervenue entre le Cercle philharmonique et la fabrique de la paroisse de L'Acadie que l'organisme musical peut emménager dans ces nouveaux locaux. À l'instar de deux autres organismes qui tenaient leurs activités dans l'édifice de la Place du Marché, le groupe doit quitter son local de la rue Longueuil en raison de l'agrandissement du Musée du Haut-Richelieu qui occupera bientôt tout l'édifice.

Le Cercle philharmonique logeait dans l'ancienne caserne des pompiers depuis plus de 50 ans, plus exactement depuis 1948. Même si le fait de quitter ce local marque ni plus ni moins que la fin d'une époque,

le président du Cercle, Denis Desnoyers, souligne que les musiciens auront désormais la chance de répéter dans un endroit magnifique doté par surcroît d'une excellente acoustique. Et puis, fait-il remarquer, le groupe a déjà des affinités avec les lieux puisque c'est dans cette même église qu'il présente bon nombre de ses concerts depuis quelques années déjà.

M. Desnoyers ajoute que la formation est très bien accueillie par les organismes culturels qui sont établis à L'Acadie. Il est même question de collaborer à certains projets ensemble, souligne-t-il. Entre autres, le Cercle philharmonique va participer aux fêtes acadiennes qui se dérouleront au mois d'août prochain dans cette ancienne municipalité aujourd'hui fusionnée avec Saint-Jean-sur-Richelieu.

À la suite de son déménagement qui a été complété en fin de semaine dernière, le Cercle entend bien sûr continuer ses activités musicales et travaille à la préparation du traditionnel concert printanier qui aura lieu fin mai début juin. ■



C'est dans l'église de L'Acadie, où il présente déjà plusieurs de ses concerts, que le Cercle philharmonique de Saint-Jean tiendra désormais ses répétitions hebdomadaires.

## ARTS EXPRESS

### Heure du conte endimanchée

La deuxième «heure du conte endimanchée» aura lieu le dimanche 16 février prochain à la bibliothèque du secteur L'Acadie. Comme la Saint-Valentin est toute proche, il sera question d'amour et d'amitié lors de cette rencontre. Sur le thème «Le Coeur à la fête», les 3 à 6 ans feront la connaissance de Léon le cochon qui s'y prend de bien drôles de façons pour séduire la belle poule Albertine. Le tout sera animé par Sylvie Sauvée-Cliche.

Cette activité gratuite est offerte à tous les jeunes abonnés à l'une ou autre des bibliothèques de Saint-Jean-sur-Richelieu. Le nombre de places étant limité, il est toutefois nécessaire de s'inscrire à l'avance à la bibliothèque du secteur L'Acadie, sur pla-

ce ou en téléphonant au (450) 347-2584 durant les heures d'ouverture.

### Des contes à St-Jacques aussi

La bibliothèque de Saint-Jacques-le-Mineur convie elle aussi ses jeunes abonnés à une heure du conte rehaussée d'animation le samedi 15 février prochain de 14 heures à 15 heures à la bibliothèque même, 89, rue Principale à Saint-Jacques. Animée par Nathalie Boucher, cette activité qui s'adresse aux 3 à 8 ans aura pour titre «Prince Charlie, un peu... beaucoup... passionnément...». Les participants doivent réserver leur place à l'avance en composant le (450) 347-1888. La bibliothèque de Saint-Jacques-le-Mineur est ouverte le lundi de 18h30 à 20h30, le mercredi de 14 heures à 17 heures et de 18h30 à 20h30 et le samedi de 10h30 à 12 heures. ■

## L'Ensemble Klezmer en café-concert à Saint-Luc

L'Ensemble Mazik, un ensemble spécialisé dans la musique folklorique juive d'Europe de l'Est, également connue sous le nom de musique klezmer, sera l'invité du premier café-concert de l'année à l'ancien hôtel de ville de Saint-Luc le dimanche 16 février prochain à compter de 11 heures.

Véritable mosaïque d'influences musicales russes, polonaises, allemandes, hongroises, roumaines, grecques et turques, les interprétations de Mazik sont remarquables par leur son tzigane, ce qui, dit-on, est assez exceptionnel dans le milieu moderne klezmer.

Les artistes qui composent le groupe sont tous des musiciens chevronnés et certains ont joué ou jouent encore dans des ensembles aussi prestigieux que l'Orchestre symphonique de Montréal, I Musici, l'Orchestre Métropolitain, l'Opéra de Montréal, le McGill Baroque Orchestra ou le Studio de Musique Ancienne de Montréal. Outre leur passion commune pour la musi-

que klezmer, ils possèdent tous un esprit de recherche et d'expérimentation résultant en un répertoire qui, s'il évoque presque toujours cette «joie mélancolique» si particulière à la musique klezmer, aborde parfois des rivages moins connus.

Quatre des six musiciens qui composent l'Ensemble Mazik prendront part au concert de dimanche. Il s'agit de Peter Freeman à la clarinette et à la flûte traversière, Bill Gossage à la contrebasse, Alex Loeb Kehler au violon et Charles Gagnon à la guitare.

Après le concert, les personnes qui le désirent pourront rencontrer les musiciens, prendre un café et un muffin avec eux et profiter des services de la bibliothèque qui ouvre ses portes spécialement pour l'occasion, à midi. Aucune réservation n'est requise mais le nombre de places étant limité, il est conseillé d'arriver tôt.

L'ancien hôtel de ville est situé au 347, boulevard Saint-Luc dans le secteur Saint-Luc. ■

## Michelle Dozois lance un disque de poésie

MICHEL PHANEUF

La poésie de Michelle Dozois fait maintenant l'objet d'un disque. Réalisé par l'auteur de Mont-Saint-Grégoire en collaboration avec Luc Piédalue et illustré d'une oeuvre de Rita Désourdy, ce premier CD a été lancé le vendredi 7 février dernier dans le cadre du quatrième Salon de la Culture.

Intitulé «Besoin d'Aimer», le disque est principalement constitué de poèmes enrobés de musique, nous explique Mme Dozois. «C'est comme une grande lettre d'amour en plusieurs parties», indique-t-elle.

L'album compte 12 pièces, toutes écrites et récitées par Michelle Dozois. En plus de signer les arrangements musicaux et le montage du disque, Luc Piédalue a pour sa part composé la musique qui accompagne certains textes, et a eu recours pour d'autres à des airs classiques de Mendelssohn, Vivaldi, Bach et Brahms.

Michelle Dozois écrit et récite des poèmes depuis son adolescence. Ses textes ont été publiés pour la première fois en 1968, dans le Journal des Parcs de la ville de Montréal. Depuis, elle n'a cessé d'écrire dans différents genres et a animé des rencontres au travers de ses différents mandats reliés à la promotion culturelle. Maintenant installée à Mont-Saint-Grégoire, elle publie son premier recueil de textes de prose, poèmes et chansons, «Rêve», en 1999, suivi de «Passion» en 2000. Depuis lors, elle offre ses textes sous forme de parchemins et tableaux et les expose régulièrement, ici dans la région comme à l'extérieur du Haut-Richelieu. Elle les présente aussi en spectacle à différentes occasions.

Luc Piédalue joue de la musique depuis l'âge de 11 ans. Il étudie d'abord la musique classique, puis la musique populaire et enseigne à l'école Cabana-Lauzon de Saint-Jean-sur-Richelieu où il apprivoise différents instruments. Depuis, il joue régulièrement lors de spectacles et de différents autres évé-



Michelle Dozois en compagnie de Luc Piédalue qui a signé les arrangements musicaux ainsi que la réalisation du disque.

ments. En 2002, il ouvre la Caverne de Lug, rue Saint-Jacques à Saint-Jean, pour y installer une salle de spectacles, un studio d'enregistrement et un atelier de musique. Il y fait entre autres la promotion des artistes de la relève. Un incendie survenu en décembre dernier interrompt ses activités, lui laissant du même coup le temps de concocter quelques autres projets.

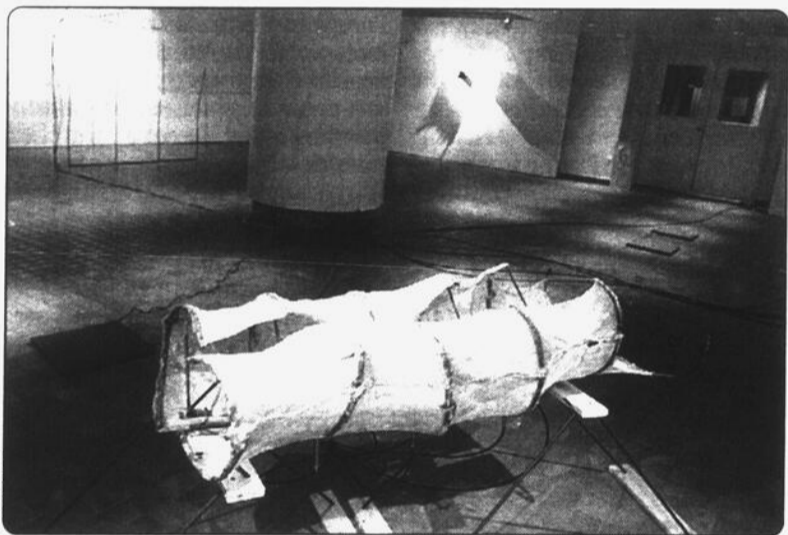
Participant au Salon de la Culture qui se tient au Carrefour Laplante le week-end précédant la Saint-Valentin, il décide d'offrir des «CD cartes» et parle de son projet à Michelle Dozois qui est également l'instigatrice du Salon. Comme l'explique cette dernière, il veut que les personnes qui le désirent puissent enregistrer des messages d'amour sur une trame sonore de leur choix et au besoin, leur soumettre quelques suggestions de textes et de musique à cet effet.

De là le départ de leur première collaboration: Michelle offre d'écrire aussi pour ceux qui n'arrivent pas à trouver les mots et d'enregistrer ces mots pour ceux qui le veulent. Mais puisqu'elle écrit déjà beaucoup sur le thème de l'amour, elle suggère au musicien de proposer aussi quelques-uns de ses textes déjà composés et même de procéder à un enregistrement pour le faire jouer pendant le Salon à titre d'exemple. De fil en aiguille, l'idée de faire un album prend forme.

Elle s'enquiert alors d'une reproduction d'un tableau de l'artiste peintre johannaise Rita Désourdy, tableau intitulé «Roméo et Juliette», pour illustrer la pochette. Pendant que les deux artistes commencent la recherche et l'enregistrement des textes et de la musique, son conjoint, Yvon Collette, réalise la montage infographique.

«Je voulais souligner l'importance de l'amour de façon universelle sur ce CD, indique Michelle Dozois. Je voulais qu'il puisse convenir à tous, qu'importe leur statut, leur âge ou leur nationalité. J'ai donc choisi les pièces en conséquence et les ai proposées à Luc. On y retrouve amitié, tendresse, allant des sourires adressés aux passants aux larmes d'émotion versées à la vue d'un enfant. On y retrouve aussi l'amour passion, l'amour pardon, tout comme l'amour des contes de fées. Je termine avec un texte en anglais, «Love is Like a Bird», écrit pour le site américain Poetry.com, et quelques mots en espagnol.»

Produit et enregistré par la Caverne de Lug, l'album «Besoin d'Aimer» sera disponible à l'atelier de Rita Désourdy, à la Carverne de Lug et auprès de Michelle Dozois. Il sera aussi éventuellement en vente chez les libraires, disquaires et lieux de diffusion culturels de la région. Pour toute information, on peut composer le (45) 347-0647 ou le 346-1102. ■



Jusqu'au 23 février

Les amateurs d'art actuel ont encore quelques jours pour se rendre découvrir les oeuvres de Natacha Roussel au centre Action art actuel. L'exposition qu'elle y présente restera en effet à l'affiche dans cet établissement du 190, rue Laurier à Saint-Jean-sur-Richelieu jusqu'au dimanche 23 février prochain. Elle propose un environnement de sculptures interactives par le biais d'installations qui sont mises en action par le spectateur. Le centre Action art actuel est ouvert les lundi, mardi, mercredi et vendredi de 13 heures à 20h30, de même que le samedi et le dimanche de 13 heures à 17 heures. ■

# La Pointe...

aux artistes

vous invite à son Party d'ouverture

Le 28 février 2003

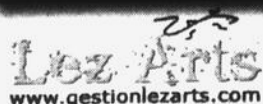
Raoul Duguay  
Corinne Zarzour

Jocelyn "Cailloux" Simard

et plus encore !

5 @ 7  
avec le



  
www.gestionlezarts.com

Billets disponibles au coût de 10\$ :  
747, rue St-Jacques ou 450.358.1212

Mario Peluzo  
1er mars à 21h00



Nouveau spectacle encensé par la critique..

8\$

Adam Karch  
8 mars 21h00



9h @ minuit surprises pour les dames ! En plus pour Elles Le virtuose du Blues..

8\$

Tous les jeudis !

5@7 avec le Z-104 en direct et Notre House Band

Tous les vendredis !

les DJ de La Pointe aux artistes

Show Time

avec Michel Lamothe et Normand Baron

Un show qui "groove"!



10\$

22 mars 21h00

Baron Lamothe

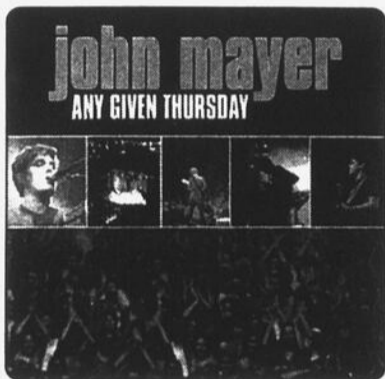
# MUSIQUE

## Préparez-vous à découvrir John Mayer



**GILLES LÉVESQUE**

Avec Ashanti, Michelle Branch, Norah Jones et Avril Lavigne, la relève se porte assez bien merci. À cette liste, il faut ajouter le nom de John Mayer, un jeune artiste dont le premier album, *Room for Squares*, s'est écoulé à plusieurs millions d'exemplaires aux États-Unis.



John Mayer est d'ailleurs en nomination dans deux catégories pour la 45<sup>e</sup> édition des Grammy Awards (Best New Artist et Best Male Pop Vocal Performance). C'est tout dire sur les débuts fracassants de cet Américain qui a définitivement le physique de l'emploi pour plaire à un très large public, dont les jeunes adolescentes.

En magasin depuis hier, son nouvel album, *Any Given Thursday*, a été enregistré en spectacle en septembre dernier, en Alabama. On parle ici d'un album double et d'une foule faite sur mesure pour l'enregistrement d'un tel disque. Le moins qu'on puisse dire, c'est que la Mayermania semble bien enclenchée aux États-Unis.

No Such Thing et Your Body Is A Wonderland sont au menu de ce disque fort bien produit. On peut d'ailleurs les entendre à un rythme accéléré à la radio.

Pour mieux vous situer, et en autant que vous aimiez les comparaisons, disons que John Mayer chante à s'y m'éprendre comme Dave Matthews. Il nous offre un beau mélange de folk et de rock à l'américaine avec, en prime, quelques solos de guitare bien sentis. Avec sa voix étouffée, il nous offre aussi une belle version de *Message in a Bottle*, un classique du groupe The Police. Si vous aimez les découvertes!

☆ Performance: 7 1/2 sur 10

**The Essential**

**OZZY OSBOURNE**

Convenons-en: Ozzy Osbourne n'est plus qu'une mauvaise caricature de ce qu'il a déjà été. L'homme vieillit mal et on peut s'interroger sur sa santé mentale après l'avoir vu dans la série mettant en vedette la

famille Osbourne.

Reste que le moment est bien choisi pour battre le fer pendant qu'il est encore tiède! Ozzy a ainsi eu la bonne idée de réunir sur un album double l'essentiel de ses douze disques en solo. Oui, douze albums depuis sa rupture avec Black Sabbath.



Ça nous vaut 29 chansons, dont la pièce *Paranoid* qu'il reprend en compagnie de Randy Rhoads, une très grande peinture de la musique rock. Il faut en quelque sorte y voir un héritage que le vieux Ozzy laisse à ses nouveaux fans avant de leur faire ses adieux.

☆ Performance: 7 sur 10

**GODS AND GENERALS**

Dans les bacs des disquaires, on peut aussi retrouver la bande sonore de *Gods and Generals*, un nouveau film que l'on pourra voir bientôt sur nos écrans et qui a entre autres Robert Duvall pour comédien.



On parle ici d'un disque musical, à l'exception de deux chansons mettant en vedette Mary Fahl et Bob Dylan. Dans le genre, on peut parler d'une belle réussite. D'un disque tendre et mélodieux qui nous rappelle la bande sonore du film *Mission* (Robert De Niro). Il ne se fait pas mieux pour commencer une journée sur le bon pied. Si les images sont à la hauteur de la musique qu'on nous livre sur cet album, on n'a pas fini d'entendre parler de *Gods and Generals*.

Il est à noter qu'on retrouve un deuxième disque à l'intérieur de la pochette. Il s'agit plutôt d'un DVD qui nous offre des clips de Bob Dylan et Mary Fahl, ainsi que des images de ce film de guerre qui se déroule en sol américain.

☆ Performance: 8 sur 10

**A TRIBUTE TO RAMONES**

Il suffit de regarder la pochette de cet album pour comprendre que les Ramones n'étaient pas un groupe qui faisait dans la dentelle! Ce groupe punk était effectivement très bruyant, mais était par contre doté d'un certain talent. Suffisamment pour qu'on décide de leur rendre cet hommage.



On a ainsi fait appel à Red Hot Chili Peppers, Rob Zombie, Eddie Vedder, Metallica, U2, Kiss, Marilyn Manson, Garbage, Green Day, The Pretenders, Ran-

cid, Pete Dinklage, The Offspring, Rooney et Tom Waits. Avouez que cette brochette d'artistes est fort intéressante et force est d'admettre que les versions offertes le sont tout autant. Reste qu'il faut aimer le rock lourd et décapant. Si c'est votre genre, vous allez être servi à souhait.

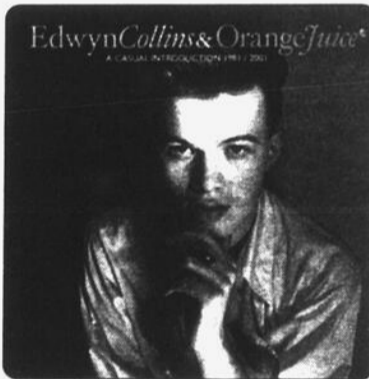
☆ Performance: 7 1/2 sur 10

**A Casual Introduction 1981/2001**

**EDWYN COLLINS & ORANGE JUICE**

Un bien bel album que celui que nous livre Edwyn Collins & Orange Juice. Il s'agit en fait d'une compilation des meilleures chansons de cette formation qui n'est pas très connue au Québec. Des pièces écrites au cours de la période allant de 1981 à 2001.

La plus connue est *A Girl Like You*, que l'on a entre autres pu entendre dans un film à succès. Ça sonne rétro et on a la curieuse impression d'entendre David Bowie à ses débuts. Même voix, même approche musicale. Oui, c'est franchement intéressant.



Il est à noter qu'il s'agit du 10<sup>e</sup> album de cette formation qui porte parfois le nom de Orange Juice et à d'autres, celui de Edwyn Collins. Bizarre!

☆ Performance: 7 sur 10

**Largo**

**BRAD MEHLDAU**

Les habitués du Festival international de jazz de Montréal connaissent bien Brad Mehldau, un pianiste de jazz de grand talent qui tisse de bien belles mélodies avec une économie de notes et une bonne dose d'émotion.



Sur ce nouvel album, Mehldau nous offre de nouvelles compositions, mais aussi quelques versions fort réussies. Il reprend entre autres la pièce *Paranoid Android*, de Radiohead. C'est à vous glacer le sang! À elle seule, cette version justifie l'achat de cet album. Les fans des Beatles pourront pour leur part se rabattre sur une délicieuse version de *Dear Prudence*.

Si vous aimez le piano et la subtilité, vous devriez bien vous entendre avec Brad Mehldau.

☆ Performance: 8 1/2 sur 10

SAVEZ-VOUS QU'IL Y A PLUS DE 100 MUSÉES DÉDIÉS AUX MOYENS DE TRANSPORT AU CANADA?

Attractions Canada  
www.attractionscanada.com

**"mon forfait-neige Sutton... c'est BIG\*!"**

**69\$** **99\$** **\* Beau Irrésistible Généreux**

**Mon forfait-neige Sutton 2003, c'est ...**

- Une nuitée
- Un petit-déjeuner
- Une journée et demie de remontée en semaine

Certaines conditions s'appliquent. p.p. / occ. double. Taxes en sus. Du lundi au jeudi.

**SUTTON**  
*Ma station de montagne!*

HÔTEL HORIZON  
1-877-530-3212  
www.hotelhorizoninc.com  
AUBERGE LE ST-AMOUR  
1-888-530-6188  
www.lesutton.com  
CONDOS-HÔTEL LE MONTAGNARD  
1-888-530-9966  
www.montagnard.qc.ca  
AUBERGE DES APPALACHES  
1-877-533-5799  
www.auberge-appalaches.com  
MANOIR SWEETSBURG B&B  
450-288-5414  
www.tourisme-cantons.qc.ca/  
manoirsweetsburg/index.html

CONDOS-HÔTEL VILLAGE ARCHIMÈDE  
1-800-363-1226  
www.archimede.qc.ca  
AUBERGE LAKEVIEW  
1-800-661-6183  
www.quebecweb.com/lakeview

CANTONS-DE-L'EST  
www.tourismecantons.qc.ca  
1.800.355.5755

Brome-Missisquoi  
1.888.811.4928

Québec 1.877.808.JOUR  
www.bonjourquebec.com

# CINÉMA

## Un film québécois ironique à souhait!



DANIEL G. HÉBERT

Ce premier long-métrage de Sébastien Rose (qui a écrit et réalisé le film) est un pur délice! Remarquablement conçu, riche d'un humour intelligent, suffisamment proche de la réalité pour nous toucher, il nous permet de passer des moments extrêmement agréables.

Il faut toutefois éviter de tout prendre au premier degré: les personnages et leurs propos frôlent la caricature, on cherche visiblement à faire rire en poussant tout à l'extrême. Certaines situations pourraient paraître choquantes aux spectateurs qui prennent les choses au pied de la lettre!

Une fois accepté le ton particulier de l'oeuvre, il ne reste qu'à se laisser bercer par son charme. Les dialogues sont intelligents, l'ironie savoureuse. L'auteur a vraiment su aborder avec humour et légèreté le thème des relations homme-femme depuis l'avènement du féminisme. Et même s'il s'agit d'une comédie, il y a tout juste assez de place pour le drame et la réflexion.

Micheline Lanctôt manque un peu de conviction pour certains aspects de son personnage



Riche en ironie et en situations tordues, ce premier long-métrage de Sébastien Rose est un vrai régal!

et Paul Ahmarani en fait parfois un peu trop. Mais Patrick Huard livre une performance d'une surprenante efficacité!

Jusqu'à 30 ans, Jean-Charles (Paul Ahmarani, «Le marais», «Le dernier souffle») mène une existence heureuse entre une mère féministe (Micheline Lanctôt) et une soeur qui essaie de lui ressembler (Sylvie Moreau). Les amants défilent dans le grand lit maternel, restant rarement plus de quelques semaines, et Jean-

Charles ne ressent aucun besoin de partir à la recherche de son véritable père.

Parvenu à cet âge, l'édifice se met à craquer. Soutenu par une psy (excellente Anne-Marie Cadieux) agissant à son insu avec la complicité de sa mère, il pense à quitter le nid familial devenu étouffant. Mais la réalité l'en empêche: toujours occupé à la rédaction de son mémoire de maîtrise (il interroge les anciens amants de sa mère pour connaître leur vision des femmes...), il n'est pas assez fortuné pour voler de ses propres ailes.

Pendant que Mère et Soeur vivent une relation ambiguë avec un sympathique macho surnommé «Rasoir» (Patrick Huard), Jean-Charles rencontre Cassandre (Lucie Laurier) et en tombe amoureux. Le jeune couple s'accommode difficilement de la jalousie de Mère qu'ils sont obligés de côtoyer, mais tout change quand Cassandre leur apprend qu'elle attend un enfant...

Bref, des personnages savoureux, des situations drôles et tordues, des dialogues intelligents. Et une amusante réflexion sur un thème qui nous rejoint tous. À voir absolument. ■

## LE FER : ET SI VOUS EN MANQUIEZ ?



Lise Chaussé n.d. (Naturopathe diplômée) Membre de l'A.D.N.Q.

Êtes-vous de sexe féminin? Évitez-vous de manger de la viande rouge? Sautez-vous souvent des repas? Essayez-vous de perdre du poids en mangeant moins? Consommez-vous du thé et du café pendant les repas? Vos menstruations sont-elles abondantes?

Si seulement deux de ces questions vous concernent, vous pourriez peut-être manquer de fer. Et si votre taux de fer est bas, vous résisterez mal aux infections et par le fait même, vos cellules seront moins productives. Vous vous sentirez alors fatigué, irritable et aurez de la difficulté à vous concentrer.

### Qu'est-ce que le fer ?

Le fer est un minéral essentiel qui se retrouve dans toutes les cellules de notre corps. Ce minéral aide à fabriquer les globules rouges, favorise le bon fonctionnement des cellules du corps, transporte l'oxygène des poumons à toutes les parties de l'organisme et améliore les fonctions du cerveau de manière optimale.

### Quels sont les symptômes liés à une carence en fer ?

Parmi les symptômes les plus courants figurent, entre autres, de la lassitude, de l'épuisement, des palpitations, un souffle court et un teint pâle. Et saviez-vous que l'anémie peut aussi résulter d'une carence en fer? Cette dernière se caractérise par une diminution du nombre de globules rouges dans le sang, c'est-à-dire en dessous de 0,13g/ml chez l'homme et de 0,12g/ml chez la femme. Il existe plusieurs sortes d'anémie, dont la plus fréquente est celle résultant d'un manque de fer.

### Peut-on corriger, voire améliorer une situation semblable ?

Premièrement, il est possible d'améliorer sa condition physique en intégrant dans son alimentation des aliments reconstituants riches en fer. Du nombre de ces aliments, nous retrouvons notamment les **abats, viandes et oeufs** (foie de porc, foie de boeuf, foie de veau, dinde, agneau, jaune d'oeuf), les **légumineuses** (haricots blancs, fèves rouges, pois chiches, haricots de lima, lentille, tofu, etc.), les **produits céréaliers** (quinoa, millet, riz brun, gruau d'avoine, riz sauvage, pain complet, etc.), les **autres aliments** (varech, spiruline, algue hijiki, graines de citrouille, de sésame, de tournesol, mélasse black strap, levure de bière, épinard, persil, pruneaux séchés, raisins secs, l'ortie, etc.)

Deuxièmement, il existe des suppléments alimentaires reconstituants du sang, entre autres, la vitamine B12. Sa formule rappelle celle de l'hémoglobine à un détail près. La vitamine B12 favorise la synthèse des protéines ainsi que leur intégration dans les tissus, en particulier dans les cellules de la moelle osseuse. Elle contribue également à la formation des globules rouges.

Le fer, quant à lui, augmente la résistance au stress et à la maladie. Il se lie à l'hémoglobine pour le transport de l'oxygène aux cellules. Il aide à la formation de la myoglobine. Le complexe oligo-élémentaire Manganèse-Cuivre-Cobalt a une action positive sur l'hématopoïèse. Ainsi, lors du traitement d'une anémie ferriprive, la prise de ces oligo-éléments associée alors au fer procurera de meilleurs résultats. La vitamine C est une autre substance qui contribue à l'assimilation du fer. D'autres facteurs, tels que l'activité physique et l'ensoleillement, sont considérables pour améliorer le taux d'hémoglobine dans le sang.

En terminant, que vous cherchiez un **supplément de fer** dans le but d'aider ou de prévenir une condition de carence anémique, **Land Art** propose une formule aqueuse équilibrée permettant une assimilation optimum par l'organisme. Cette formule fournit au corps un apport supplémentaire adéquat de fer nécessaire à la formation de l'hémoglobine. Cependant, toute personne ayant un problème de santé relié à une carence en fer doit d'abord consulter un professionnel de la santé, lequel saura déterminer les produits appropriés.

Si la lecture de cette chronique vous a donné le goût d'en savoir davantage sur nos besoins en fer, **venez me rencontrer chez Pharmaprix aujourd'hui, mercredi 12 février, ainsi que le mardi 18 février de 9 h à 16 h.**

Lors de ces journées, il me fera plaisir de vous remettre un échantillon de fer ainsi qu'une fiche alimentaire contenant les meilleures sources de fer.

Pour un rendez-vous : Bur. : (450) 777-0933

Courriel : l.chausse@sympatico.ca

ENEZ ME RENCONTRER TOUS LES MARDIS

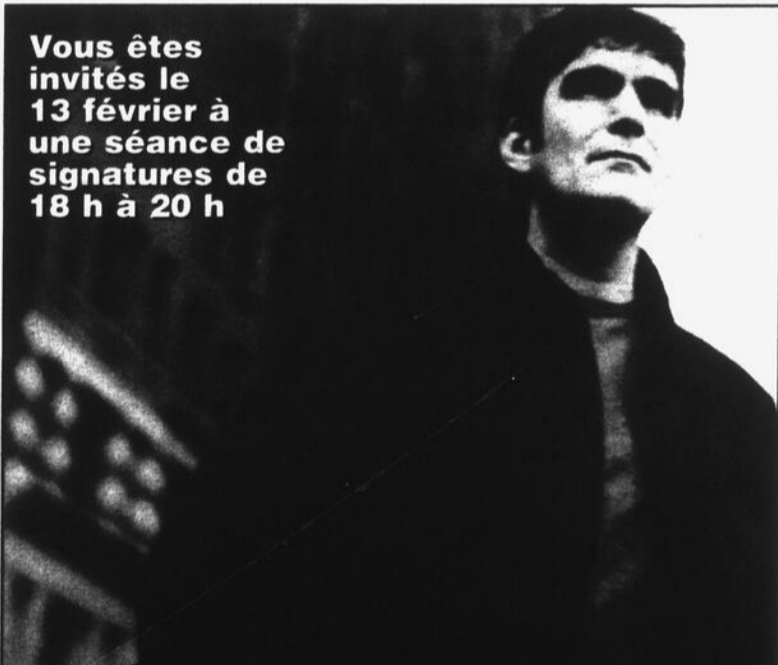
Emission de reçu pour assurance

Publi-reportage

**PHARMAPRIX**  
Claude Lavoie  
Le vrai sens des valeurs

aux Galeries Richelieu  
1000, boul. du Séminaire Nord  
Saint-Jean-sur-Richelieu  
348-6813

**Vous êtes invités le 13 février à une séance de signatures de 18 h à 20 h**



le StHubert RESTAURANT

**Tirage de disques et de billets**

**Bienvenus à tous !**

EN SPECTACLE DANS LES VILLES SUIVANTES:

2002 Lachine 18 oct. • Châteauguay 25 oct. • Hull 31 oct. • Montréal 14 nov. • Longueuil 7 nov. • Québec 6 déc. • Rivière 23 dec. 2003 Inlet 30 jan. • Lévis 13 fév. • St-Jovite 20 fév. • St-Jean-sur-Richelieu 27 fév. • New Richmond 13 mars • Pelly 20 mars • Baie-Comeau 27 mars • Sept-Îles 23 mars • Terrebonne 27 mars • Rouyn-Noranda 24 avril

**«Ladies Night» Spécial pour les dames**  
À partir de 20 h



**Rôtisserie St-Hubert Saint-Jean**  
960, boul. du Séminaire Saint-Jean-sur-Richelieu (Québec) J3A 1L2  
ou par courriel : rotisserie041@videotron.net



### À la télé dimanche

En plus de participer avec succès à l'émission «Karaoclip» sur les ondes de Musiqueplus, Céline Legros se retrouvera à nouveau au petit écran dimanche prochain lors de la grande soirée de lancement de «Star Académie». À l'instar d'un certain nombre de personnes qui ont posé leur candidature, la jeune chanteuse de Lacolle a été invitée à faire partie de la «chorale des auditionnés» qui chantera l'hymne à la joie lors de la première de cette émission le 16 février. Rappelons que c'est à l'occasion de cette soirée que seront enfin dévoilés les noms des 14 personnes sélectionnées pour faire partie de l'aventure de Star Académie. Le tout prendra l'affiche dès 19h30 au réseau TVA. ■

## REVUE MUSICALE RÉTRO

# Le Roll'Back Band en spectacle samedi à l'hôtel Relais Gouverneur

MICHEL PHANEUF

Les amateurs de musique rétro ont rendez-vous à l'hôtel Relais Gouverneur de Saint-Jean-sur-Richelieu le samedi 15 février prochain pour revivre quelques grands moments de «L'histoire du rock» avec le groupe Roll'Back Band.

Plus qu'un simple spectacle, «L'histoire du rock» se veut une revue musicale à l'enseigne des succès anglophones et francophones des années 1950, 60 et 70, le tout rehaussé de costumes et de décors. Une revue d'une durée de près de quatre heures qui transporte les spectateurs de l'époque de *Blueberry Hill* et de *Don't Be Cruel* à celle du *Listen to the Music* et du *Blues d'la métropole* en passant par *Please Mister Postman*, *La poupée qui fait non*, *Di Wah Diddy*, *California Dreamin'*, *Honky Tonk Women* et nombre d'autres.

Huit chanteurs et musiciens, tous de Saint-Jean-sur-Richelieu et de la région, composent le groupe qui présente le spectacle. On y retrouve Richard Surprenant et Jean-Luc Racine aux guitares et au piano, Martin Lavoie à la batterie, Ghislain Ferland à la basse, André Lemaire aux voix, à la flûte traversière, à l'harmonica et aux percussions, Josée Normandin aux voix et aux percussions, et Elizabeth Mayville de même que Francine Paris aux voix.

C'est en 1999 que débute l'aventure musicale du Roll'Back Band alors que quelques employés d'une même entreprise décident de monter un grand spectacle rétro regroupant 12 chanteurs et choristes. Après 10 mois de préparation, le spectacle prend l'affiche et obtient un succès tel que huit membres de la formation décident de continuer et de préparer un nouveau spectacle sous le nom de Roll'Back Band.

Depuis lors, le groupe s'est produit à quelques reprises, notam-

ment à l'hôtel Relais Gouverneur en octobre et en novembre derniers, permettant à leurs nombreux spectateurs de danser au son des grands succès des décennies passées ou tout simplement de se replonger dans l'ambiance de cette musique.

Le spectacle, samedi, débutera

à 20 heures. Les personnes qui désirent y assister peuvent encore se procurer des billets à l'hôtel Relais Gouverneur, 725, boulevard du Séminaire Nord, chez Matelas Multi, 855 Grand-Bernier Nord à Saint-Jean, ou encore par téléphone en composant le (514) 592-6756. ■



Huit musiciens et choristes, tous de la région, forment le Roll'Back Band.

Les Productions (IDB) International Denis Beaulé  
présente

OLCO

Inspiré de



LE CANADA  
FRANÇAIS

## The Big Band American Trooners



accompagné de 20 musiciens



Soirée du 20e anniversaire

CHÔMAGE

Billets en vente au profit des CLUBS LIONS de la région

Tél.: (450) 359-1859 - 34,50\$

Théâtre des Deux Rives - 21 février 2003 - 19h30

30, du Séminaire Nord, St-Jean-sur-Richelieu.

Pour  
guérir,  
il n'y a  
pas de  
miracle

1 800 567-ACDM



Donner, c'est leur redonner espoir



# LECTURE

LA DÉFERLANTE D'AMSTERDAM

## Comment se retrouver loin de chez soi, mais près de soi



Miliana Tremblay, dont le prénom suggère celui d'une femme du nouveau millénaire, est une montréalaise âgée de 27 ans, dont les ancêtres maternelles sont d'origine montagnaise. Miliana Tremblay est peintre et prépare une exposition sur les « amazones des cités » et, peut-être plus tard, une autre sur les « centaures ». Dans le dernier roman de Yolande Villemaire, *La déferlante d'Amsterdam* (XYZ éditeur, 2003), Miliana Tremblay est installée à Amsterdam, chez Astrid, une amie en voyage à New York. Ce sont quelques pages de l'histoire de la jeune femme que raconte ici la romancière, des pages d'une troublante lucidité.

Miliana a fui Montréal pour quitter Dragan, son amoureux. Ou était-ce le contraire? Un très grand appartement situé au cœur d'Amsterdam lui étant prêté, cette ville, ses musées, ses canaux, les amis d'Astrid chez qui elle loge, l'éloignement et bien d'autres raisons : cet amalgame lui permettra peut-être de faire le point.

De plus, elle sait, en arrivant en Hollande, après avoir presque fait le tour du monde pour semer Dragan, qu'elle est enceinte de lui.

La romancière a choisi une voix hors champ, observatrice de la beauté des lieux et des êtres, pour faire partager la quête de son héroïne. Cette narratrice a sûrement puisé parmi les souvenirs de l'auteur, peut-être ceux recueillis durant son séjour hollandais de 2001, pour communiquer jusqu'à l'air ambiant de la ville. Entre autres, quelques détails qui ne sauraient échapper lorsqu'on y séjourne même brièvement : le Rijksmuseum, ses alentours et les toiles de Vermeer ou de Rembrandt, le Musée Van Gogh, le Marché aux fleurs et même le *Red Light* aperçu des canaux.

L'atmosphère de dépaysement



est accentuée par les gens que Miliana fréquente : Elijah, « un poète néerlandais d'ascendance juive portugaise issu d'une famille installée au Pays-Bas depuis quatre siècles », Ariel, Chanton et Bavon, le poète flamand. Avec eux, il y a la difficulté de communiquer, la langue étant généralement néerlandaise, souvent anglaise, rarement française, ce qui soulève chez elle certaines réflexions.

Partout où on l'invite, tantôt pour la Foire du livre à Bruxelles ou chez Bavon à Paris, tantôt pour marcher sur le bord de la mer dans le nord de la Hollande ou même à Bruges, Miliana s'amène en amazone timide qu'elle est. Et chacun de ces séjours, si brefs soient-ils, apprivoise lentement sa peur d'aimer.

Si bien qu'au moment où Dragan, ameuté par Astrid inquiète de son amie, débarque à Amsterdam, la jeune femme est prête à l'accueillir. « Amazone des cités englouties, elle roule avec son centaure dans les frondaisons de bonheur... Et son cri est une déferlante d'amour, une

houle d'ombre et de désir. »

En refermant *La déferlante d'Amsterdam*, j'ai revu *Vava*, l'immense roman que Mme Villemaire publiait en 1988 : les plus de 700 pages de cette histoire m'avaient charmé comme jamais pavé du genre n'était parvenu à le faire, car je m'ennuie généralement des discours prolixes. Cette fois, les 92 pages de son récit, tout en ayant sur moi le même effet, ont renforcé ma conviction qu'une grande œuvre est souvent brève. Yolande Villemaire sait tirer de sa prose toute la poésie qu'elle cache, et elle en fait grand et noble usage.

Tout ce que vit Miliana Tremblay dans son éloignement finit par la rapprocher d'elle-même et lui fait vaincre sa peur d'aimer. Or, ce tout-là apparaît petit à petit dans les détails du quotidien auxquels elle est exposée et que le lecteur découvre en même temps qu'elle.

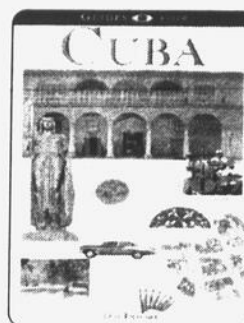
*La déferlante d'Amsterdam* : un bien grand petit roman où se retrouver loin de chez elle conduit l'héroïne à vivre de plus en plus près d'elle-même. ■

# VITRINE



**Salut les amoureux!**  
(Éditions Internationales Alain Stanké, 2003) par Sophie Durocher et Claude Fortin.

À quelques jours de la Saint-Valentin, rien de mieux que de lire cette « anthologie des plus belles histoires d'amour québécoises ». Les auteurs y ont recueilli dix-huit récits peu banals racontant les premiers instants amoureux de couples, la plupart étant composés de gens très connus. Cela débute par les retrouvailles de Jean Cournoyer et d'Hélène, un béguin de jeunesse qu'il relancera quarante ans plus tard, après le décès de son épouse chérie. Il y a ensuite le chassé-croisé amoureux entre Sophie Faucher et son futur époux, comme celui que vécurent Nathalie Petrowski et Michel Lacombe. L'histoire que je préfère, même après plusieurs lectures, demeure celle de Marie-Aline Joyal, alias Chloé Sainte-Marie, et de Gilles Carle : non seulement cela ressemble-t-il à celle de Pygmalion et de Galatée, mais aussi aux choses de la vie.



**Cuba**  
(Éditions Libre Expression, 2003).

L'hiver vous pèse? Vite fait bien fait, organisez un séjour à Cuba et préparez-le en consultant ce nouveau Guide Voir. Non seulement cet ouvrage suggère-t-il un grand choix d'activités, mais il propose une visite détaillée de la capitale, La Havane, quartier par quartier, fournissant même un index de toutes les rues. Avec ses 900 photos couleur, ses dessins en coupe et ses plans de multiples sites à explorer, le Guide Voir Cuba s'intéresse également à l'ensemble de l'île, région par région : on y découvre l'ouest et est, et l'est de l'île. Puis, comme les Guides Voir nous y ont habitué, nous pouvons consulter les sections sur l'hébergement, les bars et restos, les magasins et les marchés, les divertissements, sans oublier les indispensables « renseignements pratiques ». Utilisant ces guides depuis belle lurette, ils sont devenus mes fidèles compagnons de voyage.

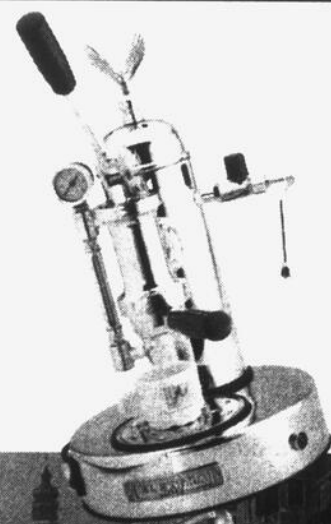


**Le langage secret des filles**  
(Éditions de l'Homme, 2003) par Josey Vogels.

On connaît la boutade de toute masculine : lorsqu'une femme dit « peut-être », on doit comprendre « oui ». Le code linguistique des femmes n'est pas aussi simpliste et l'essai de Josey Vogels, une journaliste travaillant à Montréal et à Toronto, tente justement d'en percer le secret. « Dans ce livre, je décris comment les différents modes de communication des femmes aident ou nuisent à notre vie professionnelle [...] et comment les étapes importantes de la vie (travail, relations, mariage, enfant, divorce) peuvent à la fois menacer et renforcer notre langage secret. » Elle traite aussi de l'amitié entre femmes et comment un réseau féminin n'est pas à l'abri de la concurrence ou de l'envie. Elle fournit même un « glossaire du langage secret de filles », au demeurant fort instructif. Un ouvrage dont la lecture profitera grandement autant aux femmes qu'aux hommes! ■

concours **LOTO Espresso**  
VAN HOUTTE

À GAGNER  
Voyage pour deux en  
**ITALIE**



- 2 cafetières espresso Elektra
- 65 000 cafés de spécialité
- 200 paniers Collection Epicurus
- 100 paniers Expression européenne



935, boul. du Séminaire  
100, rue Richelieu

**SECTION FUMEURS**

**CASA PEDRO**  
vous invite  
**Le vendredi**  
à compter de 22 h  
Entrée gratuite  
avec un groupe latino  
Tél. : (450) 347-5313  
172, rue du Quai, Saint-Jean-sur-Richelieu

## DVD / VIDÉO

## Une petite comédie sentimentale qui atteint la cible



PASCAL  
CLOUTIER

Reese Witherspoon connaît beaucoup de succès depuis quelques temps. Sweet Home Alabama vient confirmer son statut de vedette adulée. Ses derniers films ont marché fort et cette nouvelle production est tout aussi populaire.

Jolie et un peu précieuse, cette actrice qui a l'air de la petite fille parfaite joue habilement avec cette image. Dans Sweet Home Alabama, Mme Witherspoon incarne Melanie Carmichael, une styliste de New York pour qui tout va bien. Elle a dernièrement été fiancée à un célibataire (Patrick Dempsey) très en vue à New York puisque sa mère (Candice Bergman) est la mairesse de la ville. Mais il y a un os. Melanie a déjà été mariée et n'a pas obtenu, ni demandé d'ailleurs, son divorce avec Jake (Josh Lucas), sa flamme du secondaire. Pour se faire, elle doit revisiter ses racines en Alabama. Revoir sa famille et les habitants du petit village qui l'a vu grandir est un choc qu'elle n'avait pas prévu. Elle qui avait des aspirations plus grandes que nature, la voilà qui, par nostalgie ou par amour viscéral, se questionne sur son cheminement. Ses années en Alabama ne lui



Sweet Home Alabama.

avaient jamais semblées si confortables que lorsqu'elle revient de la grande ville pour, justement, couper les derniers ponts avec son passé.

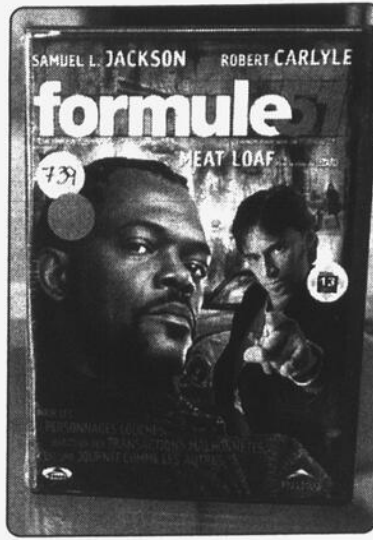
Les 109 minutes que dure cette production sont agréables au point de ne pas se rendre compte que c'est fini. Une histoire pas plus originale qui faut mais des acteurs qui jouent la comédie juste assez. Une Reese Witherspoon toujours aussi sympathique dans sa candeur et son innocence bien exploitées. Il y a fort à parier que madame Witherspoon va continuer à connaître le succès qu'elle a obtenu depuis quelques productions.

Un petit film rigolo, à voir sans prétendre louer le film de l'année. Une comédie sentimentale

comme il y en a tant mais qui, comparativement à d'autres, atteint la cible du divertissement sans trop en mettre.

## Formule 51

Très peu publicisée, la sortie de «Formule 51» est passée tout à fait inaperçue. Pourtant, la production mettait en vedette deux excellents acteurs qu'on ne se tance pas de voir. Samuel L. Jackson n'a peut-être pas besoin de présentation tellement ses films sont nombreux et rarement mauvais. Robert Carlyle, pour sa part, n'est pas encore un nom que tout le monde connaît. Il est un de mes acteurs favoris et il gagne à être reconnu. La première fois qu'on a vu son visage, il grimait de violence dans le fameux «Ferroviopathes» de Danny Boyle. On l'a vu aussi dans «Le Grand Jeu», «Angela's Ashes», «La Plage» et dans le rôle du méchant de service confronté à James Bond dans «Golden Eye». Il est tellement bon, tellement impliqué, qu'on ne peut qu'admirer ses prouesses d'interprétation. Il peut faire peur facilement, c'est vrai, mais il peut faire rire par sa vivacité d'esprit qu'il transpose habituellement dans ses personnages. Carlyle à lui seul devenait une raison de voir «Formule 51». Je me suis rendu au cinéma pour le voir et si vous ne l'avez pas fait, c'est tant mieux. Le film est bon, Carlyle est excellent comme d'habitude et l'environnement anglais est un régal à voir. Mais il



Formule 51.

faut avouer que le film n'est pas des plus réussis lorsque Carlyle ou Jackson ne sont pas des références personnelles. L'histoire est correcte, l'action suffisante mais le film ne dure pas assez longtemps. Il aurait fallu étoffer et ajouter une autre demi-heure bien remplie. Ces détails font du film une production de deuxième ordre. C'est dommage.

Le chanteur américain Meatloaf y interprète le gros bandit et fait une job convenable empreinte d'exagérations. Des exagérations il y en a plusieurs au cours du visionnement mais certaines font sourire et amènent ce

cachet particulier qui accompagne souvent les prestations de monsieur Jackson. La forte réaction des Anglais à l'excentricité de son personnage est à crouler de rire. Un afro-américain, chimiste qui se promène en kilt avec à l'épaule son sac de golf, y'a de quoi sourire. Ce que son personnage a à offrir est, en effet, une drogue destinée au marché underground européen. Le produit procure à celui qui l'ingurgite, des sensations 51 fois plus intenses que toute autre drogue connue, de là le nom de la formule et du film.

La version DVD n'offre rien de bien spécial, ce qui ajoute à la frustration de voir le film être si court. Malgré le fait que Jackson et Carlyle ne forment pas le duo idéal, il aurait été amusant de les voir travailler un peu plus longtemps ensemble.

Je vous le suggère parce que c'est spécial tout de même. Si ce n'était que pour connaître un peu Carlyle et observer une infime partie de son talent, ça vaudrait la peine de le louer. Alors, avec Jackson et Meatloaf en prime, il serait étonnant que vous hésitez à vous le procurer. Insatisfaction garantie à cause de sa courte durée mais presque convaincu que vous apprécierez ce petit film sans prétention. ■

## Séance de signature avec Pierre Flynn jeudi au St-Hub

L'auteur-compositeur et interprète Pierre Flynn sera au bar Le St-Hub de la pâtisserie Saint-Hubert à Saint-Jean-sur-Richelieu le jeudi 13 février prochain à compter de 18 heures pour une séance de signature d'autographes.

Cette activité fait partie du vaste programme de partenariat avec les artistes de la chanson mis sur pied en novembre 2000 entre l'équipe Spectra et les restos Le St-Hub des pâtisseries Saint-Hubert. Le programme «Grand Partenaire de la Chanson» regroupe trois volets: la commandite de tournées, le lancement de disques et des bourses à la relève.

Pour une troisième année, les restos Le St-Hub accompagneront des artistes de renommée dans leurs tournées québécoises. Cette année, plus de 200 spectacles sont à l'affiche. Ils seront donnés partout au Québec par cinq grands noms de la chanson: Daniel Bélanger, Pierre Flynn, Laurence Jalbert, Gabrielle Des TroisMaisons et Bruno Pelletier. Ce partenariat profite aux artistes en leur donnant des moyens accrus qui leur permettent de présenter leur spectacle avec la même qualité partout au



Pierre Flynn.

Québec et d'en faire davantage la promotion.

Sur une base plus ponctuelle, le partenariat avec la chanson prévoit l'association à des lancements de disques. Sylvain Cossette, Dany Bédar et la nouvelle découverte Marie-Pier Perreault ont profité de ce volet.

Enfin, le partenariat avec l'industrie de la chanson consacre un volet à la création de bourses qui seront accordées à de jeunes artistes en démarrage. Deux bourses de 10 000 \$ permettront

aux gagnants de faire la première partie de quelques spectacles d'un artiste de renom ou quelques spectacles solo. Les deux premiers boursiers pour l'année 2002-2003 sont Mélanie Renaud et Manon Lévesque.

M. Daniel Toupin, propriétaire de la pâtisserie Saint-Hubert de Saint-Jean, invite donc la population johannaise à venir rencontrer Pierre Flynn au St-Hub jeudi. L'établissement est situé au 960, boulevard du Séminaire à Saint-Jean-sur-Richelieu. ■

## Tirage

P  
R  
I  
X

Gagnez une paire de billets  
pour le spectacle de

STEPHEN FAULKNER  
27 février

RÉAL BÉLAND  
28 février

DANIEL BÉLANGER  
1er mars

BABY SPICE  
2 mars

P  
R  
I  
X

Nom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Code Postal: \_\_\_\_\_

Téléphone: \_\_\_\_\_

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

LE CANADA  
FRANÇAIS

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

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

Tirage

# Le Ballet du Haut-Richelieu offre un vin et fromage apprécié

Quelque 90 personnes ont assisté, le jeudi 6 février dernier au Club de golf de Saint-Jean, à la dégustation de vins et fromages organisée par le Ballet classique du Haut-Richelieu (BCHR).

Selon la présidente de cet organisme, Cécile Tremblay, cette activité qui visait à amasser des fonds pour défrayer une partie des coûts des costumes et des décors de «Moulin Rouge», la prochaine production du BCHR, s'est avérée un succès à tous les points de vue.

D'une part la dégustation elle-même, dégustation dont l'animation avait été confiée à Jean-Yves Théberge, oenologue bien connu, a été très appréciée des personnes présentes, d'autre part

la bonne participation du public, conjuguée à celle de commanditaires, a permis au BCHR d'atteindre son objectif initial qui était de 4000 \$, nous dit Mme Tremblay.

Fait à noter, les danseurs qui prendront part à la production du printemps prochain ont eux aussi participé à la soirée, d'abord en assurant le service aux tables lors de la dégustation, puis en présentant un court extrait du spectacle.

La production de «Moulin Rouge» par le Ballet classique du Haut-Richelieu prendra l'affiche les 31 mai et 1<sup>er</sup> juin au Théâtre des Deux Rives à Saint-Jean-sur-Richelieu. Les chorégraphies que l'on y verra seront signées Claire Patry. ■



Au cours de la soirée, les danseurs du BCHR ont présenté un court extrait du spectacle qui prendra l'affiche en mai et en juin prochains.



## À la Coop jusqu'au 2 mars

L'exposition des oeuvres de Carmen Messier s'est ouverte le dimanche 9 février dernier à la Coopérative de solidarité artistique et culturelle du Haut-Richelieu. Intitulée «Sanctuaire», cette exposition qui est présentée en partenariat avec Laudiom propose au visiteur des oeuvres de différents médiums dont plusieurs tableaux composés d'éléments dont les motifs sont reconstitués avec des fragments de papier et des couches successives de pigments, le tout évoquant souvent le thème de la mémoire. Elle est à l'affiche au 2, rue Saint-Georges à Saint-Jean-sur-Richelieu jusqu'au 2 mars prochain. ■



**Participation**

L'activité physique  
*Combien ?  
Combien de fois ?*

**Gratuit !**

1-888-334-9769

Guide d'activité physique

www.guideap.com



# CINEMA

## LE CAPITOL

**Info-Film:  
358-3030**

290 RUE RICHELIEU À  
ST-JEAN SUR RICHELIEU

DU 14 FÉVRIER AU 20 FÉVRIER

**DAREDEVIL** LAISSEZ-PASSER REFUSES  
Vendredi au dimanche: 12h45 - 15h50 - 18h45 - 21h35  
Lundi au jeudi: 18h45 - 21h35

**COMMENT MA MÈRE ACCOUCHA DE MOI (13+Érotisme)**  
Vendredi au dimanche: 12h50 - 15h55 - 18h55 - 21h30  
Lundi au jeudi: 18h55 - 21h30

**LES CHEVALIERS DE SHANGHAI (G)**  
Vendredi au dimanche: 12h15 - 15h35 - 18h40 - 21h25  
Lundi au jeudi: 18h40 - 21h25

**DESTINATION ULTIME 2 (13+Violence-Horreur)**  
Vendredi au dimanche: 13h00 - 15h30 - 19h00 - 21h40  
Lundi au jeudi: 19h00 - 21h40

**CHICAGO (G)**  
Vendredi au dimanche: 12h25 - 15h30 - 18h25 - 21h20  
Lundi au jeudi: 18h25 - 21h20

**LE SEIGNEUR DES ANNEAUX (G DÉCONSEILLÉ AUX JEUNES ENFANTS)**  
Tous les soirs: 21h00

**SÉRAPHIN UN HOMME ET SON PÉCHÉ (13+)**  
Vendredi au dimanche: 12h30 - 15h25 - 18h30  
Lundi au jeudi: 18h30








http://www.galaxycinema.com



# Semaine des soins aux personnes âgées

9 au 15  
février 2003

**Le C.A.D.O.**  
Centre d'animation et de divertissement des organismes

**FORFAIT  
DE GROUPE**  
Repas et partie de cartes  
**5 à 7**  
Transport sur demande  
**349-2239**



**JOANNE MAILLOUX**  
Pharmacienne  
*C'est pour la vie.*

membre du groupe



Services professionnels offerts :

- Prise de la pression artérielle
- Prise de la glycémie
- Fiches conseils sur vos médicaments
- Analyse de votre dossier
- Système de piluliers

- Vente et location d'appareils orthopédiques
- Trousses de premiers soins personnalisées
- Produits naturels et homéopathiques
- Récupération de médicaments périmés

- Récupération de seringues souillées
- Test de grossesse
- Service conseil pour les appareils de tension et de glycémie

Nous acceptons les plans d'assurance. De plus, nous pouvons transférer votre dossier.

**359-0506**

300, boulevard Saint-Luc, Saint-Luc

Livraison gratuite  
Ouvert 7 jours



**Résidence  
Monseigneur Forget**



**M. Bruno Prairie**  
Président-fondateur

**U**ne équipe chaleureuse, active depuis plus de 10 ans en résidence qui vous accueille dans un environnement où il fait bon vivre.

**Un CHOIX certain de première classe.**

- Au cœur du centre-ville
- Animation
- Salle de bains privée
- Buanderie
- Visites médicales
- Accès à la cathédrale
- Ascenseurs
- Système d'intercom
- Entretien ménager
- Menus variés

**Chambres à partir de 700\$**

**222, rue Jacques-Cartier Nord Saint-Jean-sur-Richelieu  
358-2090**



Ange-Emma  
D'Amour

**Résidence  
St-Georges Champlain**  
*Autobus à la porte*



Roger  
D'Amour

**Résidence pour personnes âgées  
Autonomes et semi-autonomes**

*AU CŒUR DU VIEUX SAINT-JEAN À PROXIMITÉ DE LA CATHÉDRALE*

- Service d'urgence
- Service d'animation

*Visite hebdomadaire  
du médecin*

**Libres**  
3 chambres  
et 2 1/2 idéal  
pour couple

Renseignez-vous  
sur notre  
circulaire!

*Laissez-nous prendre soin de vous!*

**358-2585**

40, rue Saint-Georges, Saint-Jean-sur-Richelieu



**JEAN COUTU**

**mieux  
vivre  
chez soi**  
NOUS CONSEILLONS

**OUVERT DÈS 8 HEURES.**

**Réhabilitation... Réadaptation... Convalescence...**

- Appareils de diagnostic
- Produits de positionnement
- Aide respiratoire
- Équipement et accessoires de mobilité
- Accessoires pour la vie quotidienne
- Produits d'urologie
- Produits pour soins des plaies



- Compresses chaudes et froides
- Produits de caoutchouc
- Incontinence
- Soins des pieds
- Bas de soutien homme et femme
- Support de santé
- Équipement et accessoires pour la maison

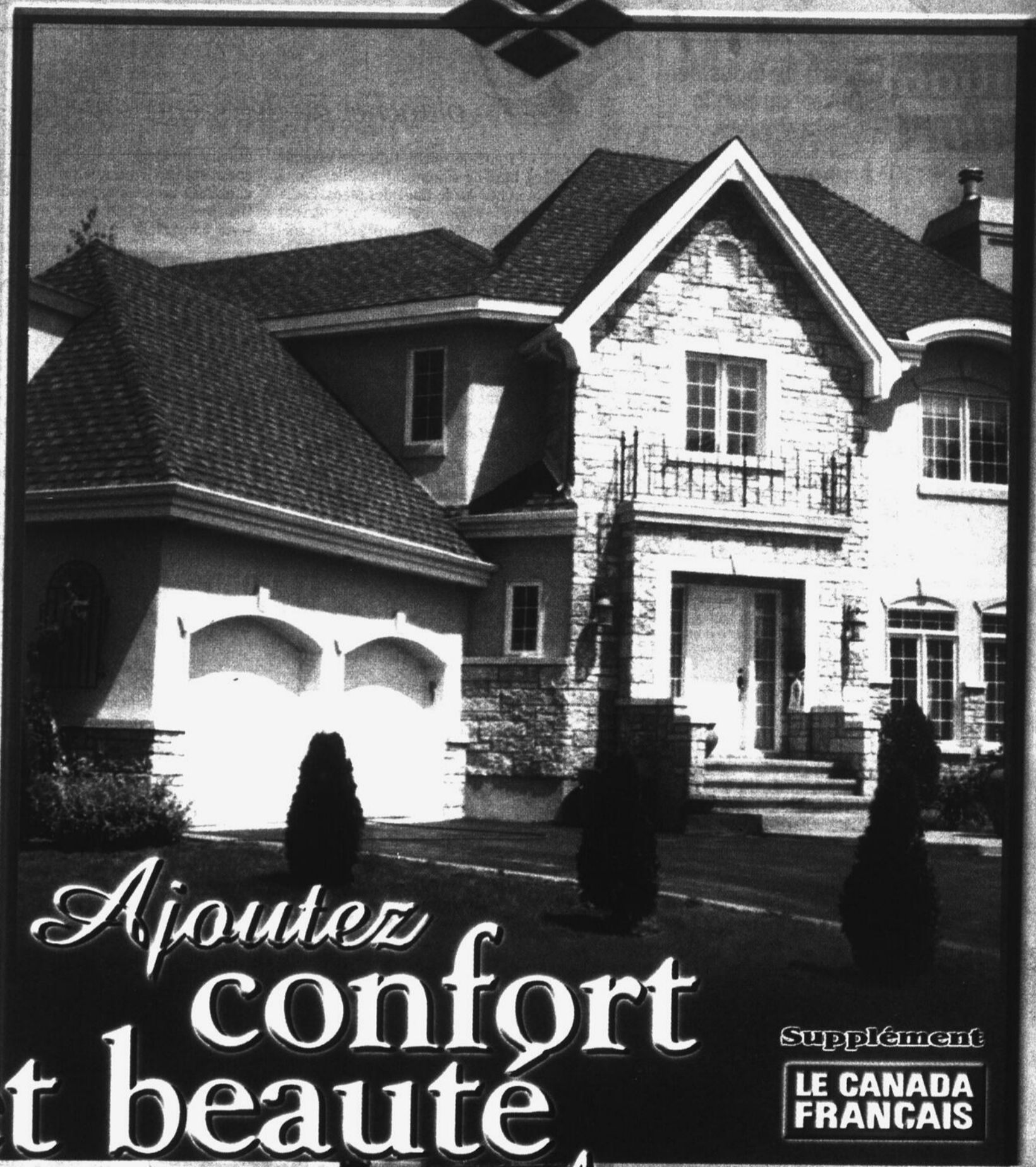


**LIVRAISON GRATUITE**

**Vente  
et service**

Location de chaises  
roulantes, béquilles  
et marchettes

**947, boul. du Séminaire Nord, Saint-Jean-sur-Richelieu 348-9251**



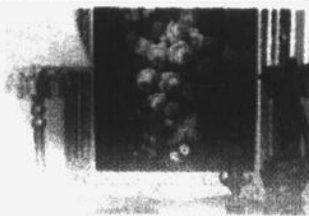
*Ajoutez*  
**confort**  
**et beauté**

Supplément

**LE CANADA  
FRANCAIS**

*à votre foyer*





## Addition Confort

Fournisseur industriel  
Ouvert au public



**Aspirateur central**  
CYCLO VAC  
La puissance au maximum !  
Incluant boyau de 30 pi et accessoires

**419\$**

**Efficace pour :**

- Meubles de patio
- Vinye
- Cuir
- Plastique
- Toiles de piscine
- Vitres de foyer
- Véhicules récréatifs
- Etc.

Disponible chez  
Canadian Tire (Saint-Jean) et Pasquier



**(450) 346-3575**  
Sans frais : 1-866-346-3575  
www.additionconfort.com  
700, rue Saint-Jacques  
Saint-Jean-sur-Richelieu

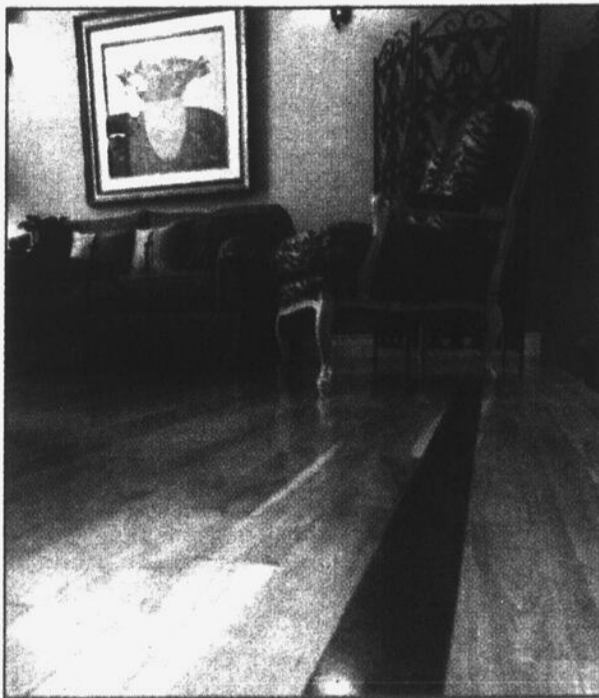
# Un plancher au décor enchanteur

Plancher de bois franc défraîchi, tuiles de céramique détériorées, base de ciment intraitable... Voilà de quoi faire marcher sur le bout des pieds. Pourtant, de bonnes idées bien réalisées rajeunissent les planchers de bois franc, ragaillardissent les tuiles de céramique, illuminent les planchers de ciment. Dites donc adieu aux sols uniformes et ennuyeux. Sortez vos pinceaux, vos pochoirs et laissez-vous emporter dans la découverte de formes et de couleurs plus chatoyantes les unes que les autres.

Si, après avoir cassé quelques tuiles de céramique dans la cuisine et la salle de bain, vous retrouvez avec un mélange plutôt hétéroclite de couleurs, continuez : vous êtes sur la bonne voie ! Vous pouvez facilement peindre les tuiles pour créer une mosaïque unique et dont vous serez fier. Pour une

cuisine moderne, allez-y de couleurs vives et contrastantes. Pour une cuisine plus traditionnelle, choisissez un mélange judicieux de tuiles aux motifs variés, mais de la même taille, que vous disposerez à intervalle régulier entre des tuiles unies de même couleur.

Le beau plancher de bois franc de votre salon présente une profonde entaille suite au déplacement d'un meuble trop lourd ? Ne refaites pas tout le plancher. Au contraire, profitez de cet incident pour rehausser la beauté de celui-ci en installant une frise en marbre ou en céramique qui fera le tour de la pièce. Si une grande superficie est endommagée, le plancher peut être peinturé aux couleurs d'un tapis persan. Pour plus de grandes et petites idées de projets de restauration de plancher, consultez votre centre de rénovation.



Rehaussez la beauté de votre plancher de bois franc en ajoutant des détails décoratifs de couleur contrastante.



**GROHE**

Pour du solide

Acier inoxydable



**alveus**

**ÉVIER**  
en  
avonite solide

**SALLES DE BAINS ST-JEAN ENR.**

485, rue Saint-Jacques  
Saint-Jean-sur-Richelieu  
**(450) 347-6929**

**PRO**  
Déco-Habitat

Le **PLUS GRAND CHOIX** de planchers flottants les **MEILLEURS PRIX en ville !**

**PLANCHER FLOTTANT**  
Pose facile et sans colle  
**10 choix de couleurs**  
«Clicklock»  
8 mm  
**SEULEMENT 79\$** pi carré

**- SUPER OFFRE -**

**PLANCHER FLOTTANT SANS COLLE**  
7 mm, 6 choix de couleurs «Duralock»  
**4** jours seulement  
JEUDI 13 - VENDREDI 14  
SAMEDI 15 - DIMANCHE 16  
FÉVRIER 2003

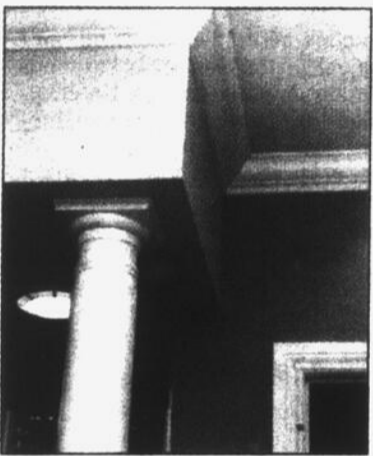
**SUPER PRIX !** **39\$** pi carré

**PRÉLART FLOTTANT**  
13 pi 2 po (4 m) se pose avec ou sans colle  
**39\$** pi carré

**CENTRE DE RENOVATION LANDRY ET ASSOCIÉS INC.**  
835, rue Saint-Jacques, Saint-Jean-sur-Richelieu  
**358-2555**

## La beauté des moulures

Aucune résidence, qu'il s'agisse d'un appartement ou d'une maison unifamiliale, ne saurait être complète sans moulure. Et des moulures, il en existe pour tous les goûts, tous les budgets et de toutes les formes. Que vous les vouliez à la jointure du mur et du plafond, du mur et du plancher ou au milieu du mur, vous n'avez qu'à vous rendre au centre de rénovation pour avoir un aperçu des modèles offerts.



Les moulures apportent une touche de raffinement sans pareil.

Grâce aux moulures, enjolivez les portes intérieures; ajoutez du relief aux portes d'armoires de cuisine et de salle de bain; rajeunissez les cadres de portes et les plinthes. Les possibilités n'ont de limites que votre imagination. Non seulement les moulures rehaussent l'apparence d'une résidence, mais peuvent être tout aussi pratiques. Une moulure de plafond peut dissimuler des fils électriques; la cimaise, qui s'installe à mi-hauteur d'un mur, sert de division entre le papier peint et la peinture; la plinthe, installée à la base du mur, protège ce dernier des coups.

Dans les centres de rénovation, vous trouverez un merveilleux choix de moulures. Elles sont en bois dur ou mou, en plastique ou synthétiques. Ces dernières sont particulièrement souples et polyvalentes, pouvant être courbées pour s'adapter à différentes formes. Les moulures en plastique sont idéales dans la cuisine et la salle de bain, là où le taux d'humidité est plus élevé. Les moulures de bois dur sont parfaites pour les maisons à l'aspect rustique, teintées ou vernies. Et les moulures de fibre de bois - généralement du pin - sont peu coûteuses mais doivent être peintes.

## Rangement à la carte

Lorsqu'on était petits, les mots «range tes affaires» n'ont pas toujours fait notre affaire. Pour bon nombre d'entre nous, ces mots se sont gravés comme des tisons ardents dans nos mémoires et à la simple idée que le désordre pourrait régner dans quelque partie de la maison, ils reviennent encore nous hanter.

Heureusement, nous ne sommes plus à l'ère du grenier poussiéreux et de la cave ténébreuse. Les systèmes de rangement sont plus populaires que jamais et ce ne sont pas les idées qui manquent. De la mezzanine au sous-sol, nous vous proposons plusieurs idées-rangement qui sauront s'accommoder à votre rythme de vie et votre sens de l'organisation.



Les systèmes de rangement sont plus populaires que jamais et ce ne sont pas les idées qui manquent.

Mis à part les systèmes de rangement ajustables que l'on installe dans les garde-robes, il existe mille et une possibilités d'espaces de rangement. Quelques tablettes encastrées, un mur séparateur déguisé en armoire, de grandes bibliothèques vitrées pour donner un effet d'espace ou un ordinateur dissimulé dans une armoire peuvent avantageusement profiter au salon ou à la chambre. De jolies portes persiennes cachent laveuse et sècheuse dans la salle de bain. La salle familiale garde son petit côté espionne mais bien ordonné grâce aux paniers d'osier bien placés en rangées contre le mur ou sur les tablettes. Jouets d'enfants, livres, jeux de société, déguisements y trouvent leur petite place bien à eux. D'ailleurs, les enfants adorent la facilité avec laquelle tout se range en un clin d'œil après le jeu.

# Couillard

Couvre-planchers inc.

**Spécial**

Préart imitation bois

**8 95\$**

v. carré

- Bois franc
- Planchers flottants
- Tapis
- Carpettes (plus de 50 en magasin)
- Céramique : murs et planchers

Francine  
30 ans d'expérience

Hélène

Service personnalisé

(450) 357-0001

Venez nous rencontrer  
**Décoration J.G. Bombardier**  
DEICO SURFACES  
346-4462

Pour la qualité. Pour la beauté. Pour la vie.

:: Planchers de bois franc préverni MIRAGE

- > Plus de 180 produits standard disponibles
- > Garantie structurelle à vie
- > Garantie résidentielle de 25 ans contre l'usure
- > Vaste salle de montre
- > Conseils d'experts
- > Service d'estimation et d'installation
- > Satisfaction garantie à 100%

**m i r a g e**

**RONA**  
L'express

**FERRONNERIE**  
**Houle**  
CENTRE DE LOCATION D'OUTILS

346-5424

ouvert 7 jours

"LA LOCATION...  
c'est nous"

économisez

365,  
2e Avenue,  
Iberville,  
J2X 2B7  
346-5424

**Mini pépîne**



**«Bobcat»**



**Sableuse à plancher et sableuse à contour**



**Décolleuse à sous-tapis**



**Scie à pavé uni**



108354-3637-F

# Savoir choisir les éléments de cuisine

**Plancher :**  
Probablement l'endroit le plus passant de la maison, le plancher de la cuisine doit être résistant aux taches et facile à nettoyer. Il doit de plus être décoratif et mettre en valeur votre cuisine.

**Armoires :**  
Que de possibilités! Si vous avez le bonheur de refaire votre cuisine, les armoires représentent le projet le plus important, autant en investissement financier qu'en transformation. Sur le marché, vous trouverez un vaste choix de styles, couleurs et prix pour satisfaire vos besoins et les limites de votre budget.

**Comptoirs :**  
Le dessus des comptoirs sera mis à dure épreuve au fil des années. En stratifié - choix qui représente le meilleur rapport polyvalence/prix,

céramique, bois, pierre, acier inoxydable, chaque type a ses avantages et ses inconvénients. Selon l'usage qui en sera fait, choisissez un revêtement dont la couleur, la texture et la forme offriront durabilité et belle apparence.

**Robinetterie :**

Les robinets nous laissent généralement indifférents. Pourtant, un robinet aux lignes élégantes et raffinées, possédant un système de filtration d'eau et une sortie d'eau chaude instantanée ajoute

beaucoup à l'apparence soignée de votre cuisine.

**Lumière :**

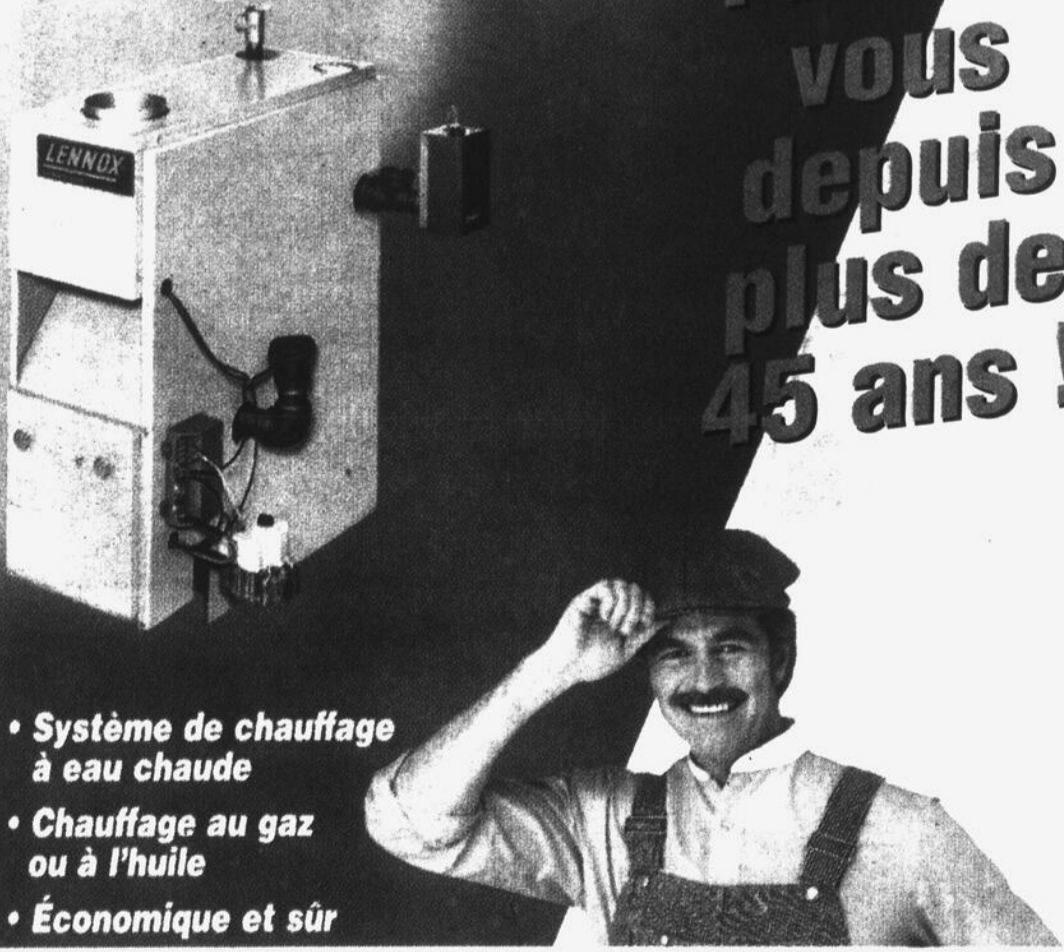
L'éclairage est l'élément qui met en valeur tous les petits et grands détails de votre cuisine. Un éclairage trop faible et vous ne parvenez pas à lire vos recettes! Un éclairage trop vif et un dîner intime tourne en mal de tête! Consultez les spécialistes de votre centre de luminaires afin d'obtenir de judicieux conseils sur la façon d'aménager le nouvel éclairage de votre cuisine.



**LENNOX**

Chauffage à eau chaude

Près de vous depuis plus de 45 ans!



- Système de chauffage à eau chaude
- Chauffage au gaz ou à l'huile
- Économique et sûr

**Plomberie Carillon**

485, rue Saint-Jacques  
Saint-Jean-sur-Richelieu  
347-0388 - 347-0389  
EN AFFAIRES DEPUIS 1957

280712-3637-F

**LES CONSTRUCTIONS JEM PLUS**

APCHA  
Ass. prov. des contract. d'habitation du Québec

RECOMMANDÉ  
CAQ

- ☑ Rénovations générales intérieures et extérieures
- ☑ Toitures ☑ Revêtements



- ☑ Vente et installation
- ☑ Solariums
- ☑ Portes et fenêtres
- ☑ Portes-patio
- ☑ Portes de garage
- ☑ Galeries en fibre de verre
- ☑ Rampes

**Nouveau produit!**

**Pro-Tech LS**  
Exclusif à Jem Plus  
Protecteur et scellant

- Des couleurs variées pour béton
- Résiste aux rayons ultraviolets, calcium
- Produits pétroliers
- Imperméable à l'eau et antidérapant
- Garantie 3 ans

**Évaluation gratuite!**

www.jemplus.qc.ca **Tél. : (450) 358-1464** RBQ : 8004-5818-88  
(514) 990-4565

104017-3637-B

354, chemin des Patriotes, Iberville

## Concevez vous-même votre salle de bain

Bien que la salle de bain soit un tout petit espace, l'utilisation intensive que l'on en fait requiert qu'on lui consacre temps et argent, le tout accompagné d'une bonne dose de bon sens. À la base, il faut prévoir les entrées et les sorties d'eau. Afin de rendre la manipulation des robinets de douche et de bain plus sécuritaire, assurez-vous qu'ils soient accessibles de l'extérieur. Et bien que la mode du bain podium batte son plein, évitez les marches autour du bain et de la douche dans la mesure du possible, surtout si vous avez de jeunes enfants ou que des personnes âgées ont accès au bain.

Quoique la conception de certaines salles de bain exclue la possibilité d'une source de lumière naturelle, il serait intéressant, autant que possible, qu'une ouverture vers l'extérieur représentant environ 10 % de la superficie de la pièce soit aménagée. Un puits de lumière pourrait même être une option facile, pratique et avantageuse. N'oubliez pas de prévoir l'installation d'un ventilateur afin de prévenir l'accumulation de chaleur et d'humidité indésirables.

Comme pour toute construction et rénovation, il existe des codes du bâtiment propre à chaque municipalité. Consultez un inspecteur du service du bâtiment qui saura vous conseiller, vous évitant de perdre

du temps et de l'argent à cause d'un plan mal préparé. Vous aurez entre autres à porter une attention toute particulière au dégagement

autour des appareils. Ce dégagement permet un accès facile aux appareils et rend leur utilisation sécuritaire et confortable.



Consultez un inspecteur du service du bâtiment qui saura vous conseiller, vous évitant de perdre du temps et de l'argent à cause d'un plan mal préparé.

Dépositaire  
**CROWN DIAMOND**  
NE FAIT PARTIE DU DECOR  
**PERFECTION**

Lustre doux 064 4 litres	37 <sup>98</sup> \$	Fini platine 063 4 litres	31 <sup>98</sup> \$	Apprêt scellant et sous-couche 069-970 4 litres	21 <sup>98</sup> \$
-----------------------------	---------------------	------------------------------	---------------------	--	---------------------

- Service de désigner et de décoration à domicile
- Service de coloration

**RABAIS de 25% à 40%**  
sur cadres, accessoires décoratifs, nappes et napperons, rideaux prêts à installer, literie (en inventaire), paniers à linge

560, boul. du Séminaire Nord  
Saint-Jean-sur-Richelieu  
Téléphone: (450) 359-8866

## Quand la porte est là, tout va!

Vous aimez relever de nouveaux défis et c'est une des principales raisons qui vous a poussée à devenir travailleuse autonome il y a quelques mois. Vous avez installé votre petit bureau de fortune au sous-sol où vous tentez de mener à bien tous les contrats qui vous arrivent à pleine porte. Les affaires vont bien! Mais voilà que votre conjoint travaille la nuit et écoute la télévision tout l'après-midi; les enfants chambouent toutes vos affaires les soirs de semaine et les fins de semaine; le chat transforme en boulettes vos importantes petites notes... Vous avez besoin d'une porte pour vous isoler de tout ce bruit, ce désordre et cet assaut constant de votre entourage.

La pose d'une porte isolante peut être faite rapidement par vous-même. Elle se vend montée, en une pièce déjà fixée à l'encadrement par des charnières. Pour effectuer l'installation, vous aurez besoin d'un niveau pour vous assurer que la porte est parfaitement verticale, d'une douzaine d'équerres en bois, d'une scie, d'un marteau, de clous et d'un tout petit peu de patience.

Si vous manquez sérieusement d'espace, vous pouvez aussi envisager d'installer une porte escamotable coulissante. Bien que son installation exige une planification plus rigoureuse, la porte coulissante est livrée en kit d'assemblage, ce qui simplifie grandement le travail. Par contre, vous devrez choisir un mur dans lequel existe une ouverture assez grande pour accueillir la porte ou faire une nouvelle ouverture (dans ce cas, assurez-vous que le mur soit non porteur).

# Le printemps est à nos portes...

**Venez frapper à la nôtre pour constater nos super spéciaux printaniers!**

**Rénovation «clé en main»**

Bain acrylique 54 po

**489<sup>98</sup>\$**

Venez rencontrer nos conseiller(e)s!  
**Nathalie, Nancy et Yvan**

Toilette monopièce

Douche 38 po acrylique

**999<sup>98</sup>\$**

**425<sup>98</sup>\$** (chrome)

Peut être à leviers

Ensemble bain 4 morceaux + lavabo 8 po

**Plomberie D.S. Inc.**  
217, boul. Saint-Joseph, Saint-Jean-sur-Richelieu J3B 1W8  
(450) 359-4900

Salle de montre  
plomberieds.com  
Télec. : 359-4901

Heures d'ouverture  
Lundi, mardi, mercredi 8 h à 17 h 30  
Jeudi et vendredi 8 h à 21 h  
Samedi 9 h à 17 h  
Dimanche Fermé



**Service à domicile personnalisé**

Antiquités  
Accessoires décoratifs

**Décoration Michel Guérin**  
177, rue Saint-Jacques  
Saint-Jean-sur-Richelieu  
(450) 346-4741

Carole Jetté Nicole Huot

EXCAVATION  
**DANIEL**

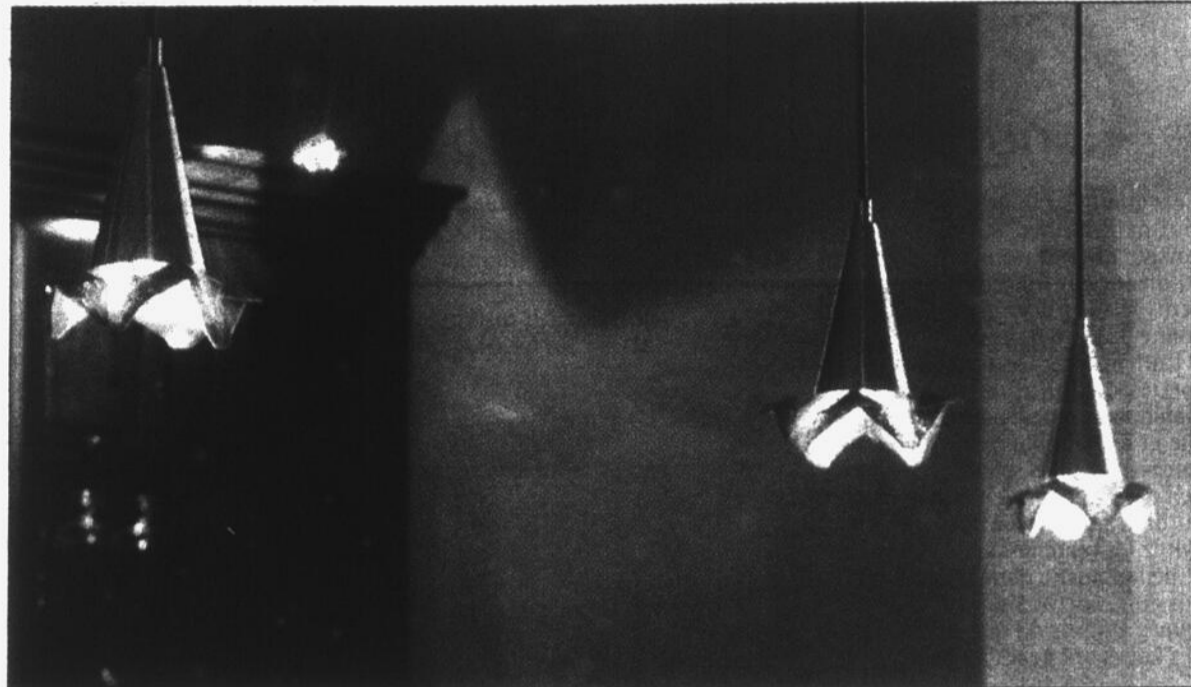
BONNEAU

Pour tous travaux d'excavation à l'heure ou au contrat

- Déneigement • Démolition
- Pierre, terre et sable
- Terrassement

(450) 346-1540

61, rue Guérin, Iberville



Les halogènes sont tellement versatiles, les styles de lampes sont si variés qu'il en existe des dizaines de modèles pour chaque pièce de la maison.

## Quand les idées se font lumineuses

Bien que beaucoup de gens se contentent d'un éclairage relativement simple, celui-ci devrait toujours être soigné, conçu en fonction de la pièce et de son utilisation.

L'éclairage qui nous intéresse tout particulièrement ici est l'halogène. Son efficacité et sa polyvalence témoignent de son rendement, supérieur à tous les autres types d'éclairage domestique. Plus petites et pourtant plus économique énergétiquement que ses consœurs à incandescence, les lampes halogènes consomment jusqu'à 40 % moins d'énergie. Non seulement leur lumière très blanche permet-elle d'obtenir un éclairage directionnel plus précis, mais elle peut également être utilisée à son maximum lorsqu'elle est dirigée vers un point précis. Aussi, il existe des luminaires encastrés, sur rail, sur pied et suspendus.

Les halogènes sont tellement versatiles, les styles de lampes sont si variés qu'il en existe des dizaines de modèles pour chaque pièce de la maison. Si on les retrouve surtout dans les cuisines et les salles de bain, il en existe de jolis modèles sur pied qui seraient parfaits pour un coin lecture. D'autres, encore plus petits, s'installent fort bien sur une table de chevet.

Pour plus de discrétion, les projecteurs halogènes encastrés sont aussi esthétiques que performants. Étant équipés d'un transformateur, il est préférable qu'un électricien installe ces projecteurs. L'éclairage halogène permet également de changer l'effet grâce à différents faisceaux lumineux. Le faisceau étroit, de 10 degrés, est idéal pour mettre en valeur un objet décoratif. Le faisceau large, de 30 degrés, est parfait pour obtenir un éclairage diffusé sur une plus grande surface.

# Promotion de février

## «soufflerie gratuite»

FOYER ESTATE 1 510<sup>\$\*</sup>  
25 000 BTU (noir métallique)

FOYER ESTEEM 1 416<sup>\$\*</sup>  
21 000 BTU (noir métallique)

**NOUVEAU**  
Pare-étincelle  
Déco

**confort  
Elite**

\*Photos à titre indicatif, couleurs émaillées et fini laiton/nickel en option. Installation en sus.

485 rue St-Jacques Saint-Jean-sur-Richelieu  
(450) 347-0380

Une division de Plomberie Carillon Inc.

**PACIFIC  
ENERGY**  
LES MEILLEURS POELES AU CANADA

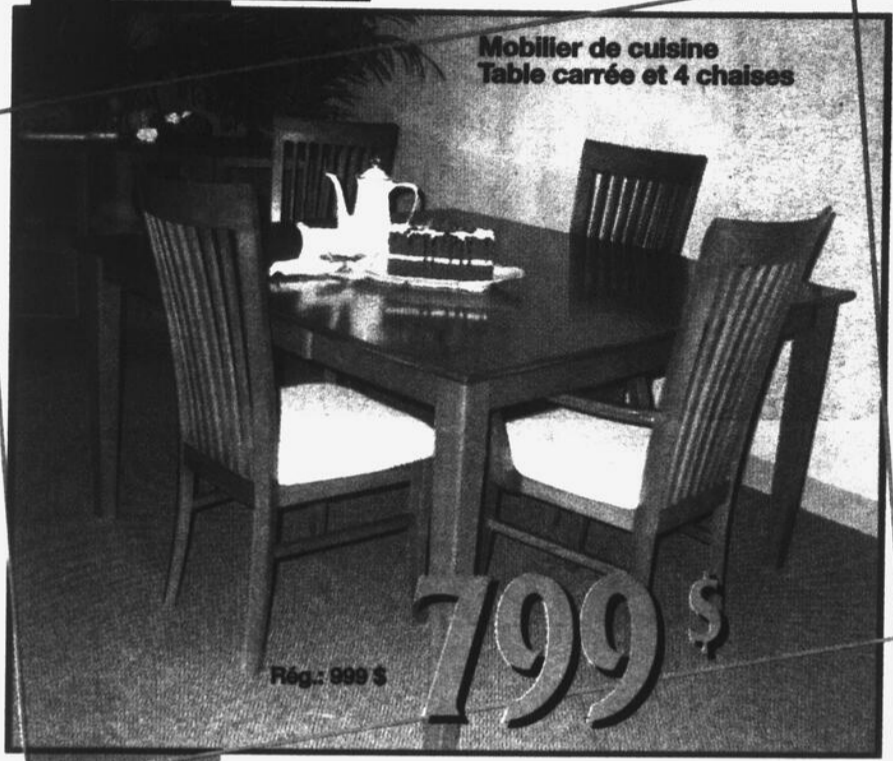
# Super



# Solde

## d'inventaire!

**PALLISER**



Mobilier de cuisine  
Table carrée et 4 chaises

Rég.: 999 \$

# 799 \$

**DERNIÈRE CHANCE**  
jusqu'au 16 février inclusivement



Unité murale

# 399 \$

Table de bout

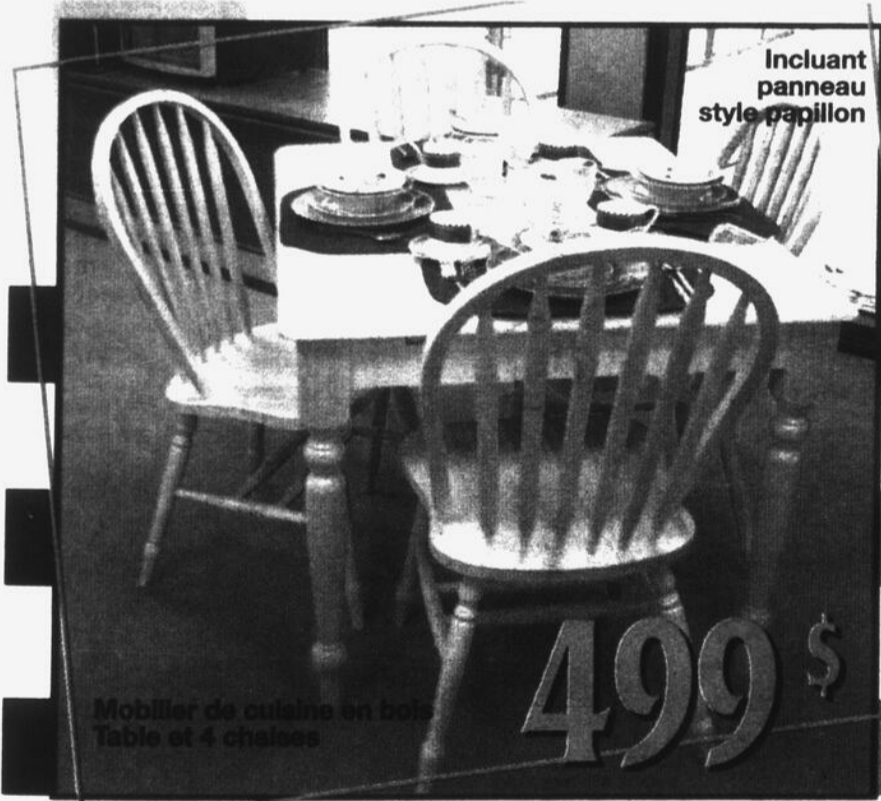
# 89 \$

Table de centre

# 149 \$

**SOUTH SHORE**  
RIVE SUD

**Ne payez pas**  
**avant 1 an\***



Incluant  
panneau  
style papillon

Mobilier de cuisine en bois  
Table et 4 chaises

# 499 \$



Causeuse  
en cuir  
combo

Rég.: 999 \$

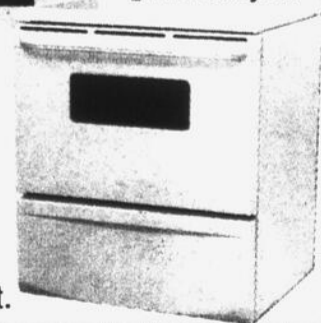
# 699 \$

**Frigidaire**

• Autonettoyant

Cuisinière  
30"  
ceran

# 799 \$



\*Achat minimum de 500\$. Sujet à l'approbation de crédit. Taxes payables à l'achat.

104036-3c37-d



## MEUBLES DENIS RIEL

*Maintenant 2 succursales pour mieux vous servir!*

FARNHAM

1470 St-Paul, Farnham

(Sortie 55 de l'autoroute des Cantons de l'Est)

1-800-363-1949 / (450) 293-3605

SAINT-JEAN-SUR-RICHELIEU

370, rue Laberge, Saint-Jean-sur-Richelieu

(Face au Canadian Tire, accès par le boul. Du Séminaire)

Tél.: (450) 348-0006

LE RICHELIEU dimanche, le dimanche 26 janvier 2003 33

# MATÉRIAUX À BAS PRIX



**3 MOIS** pour payer sans intérêt  
**OU**  
**5% D'ESCOMPTE**  
 sur achat de 500\$ ou plus  
 jusqu'au 22 février 2003

Moulures coloniales économiques

Cadre naturel 8pi **205**  
 Cadre apprêté 8pi **269**

Plinthe naturelle 8pi **179**  
 Plinthe apprêtée 8pi **289**



Plancher flottant HDF «Éco-Clip» 7mm

Laminé Chêne, érable, hêtre, cerisier

1<sup>ère</sup> QUALITÉ

Se pose sans colle ni clou!

**129**



Peinture latex intérieure

3.78 litres  
 Fini satin  
 Prémélangée  
 Couleurs **899**



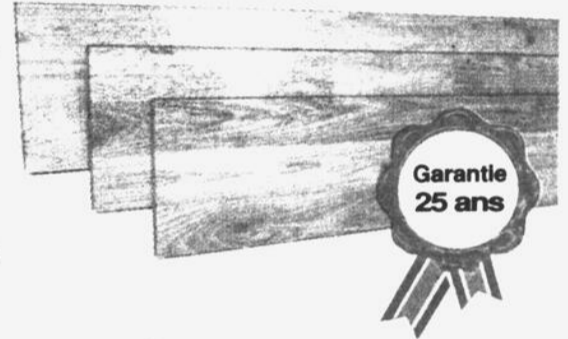
Plancher flottant HDF «Snap» 7mm

Laminé - Choix de couleurs

1<sup>ère</sup> QUALITÉ

Se pose sans colle ni clou!

**119**



Peinture alkyde intérieure/extérieure

3.78 litres  
 Semi-lustrée  
 Prémélangée  
 Couleurs **999**

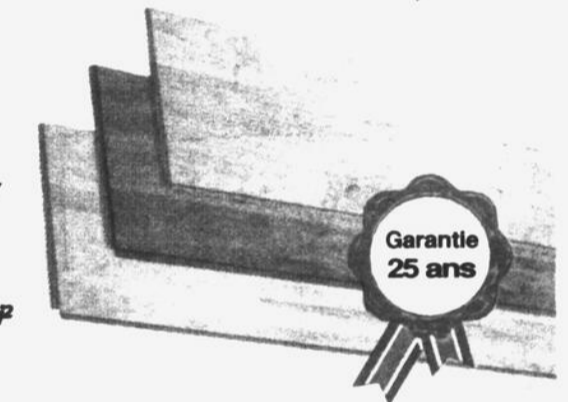
Plancher flottant HDF «D-Click» 7.8mm

Laminé - Choix de couleurs

1<sup>ère</sup> QUALITÉ

Se pose sans colle ni clou!

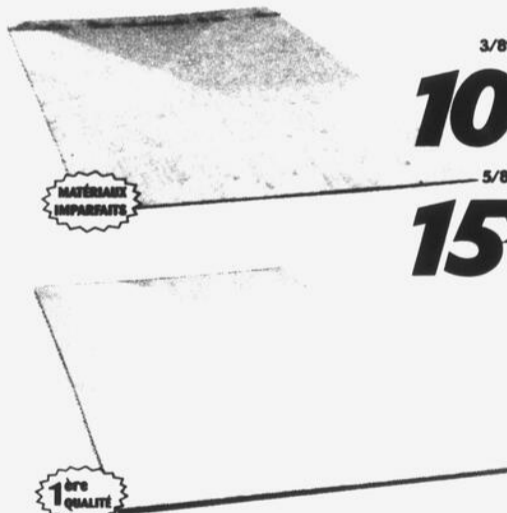
**157**



Contreplaqué

3/8" **1099** 1/2" **1399**

5/8" **1599** 3/4" **1999**



Gypse 4pi X 8pi X 1/2"

**915**

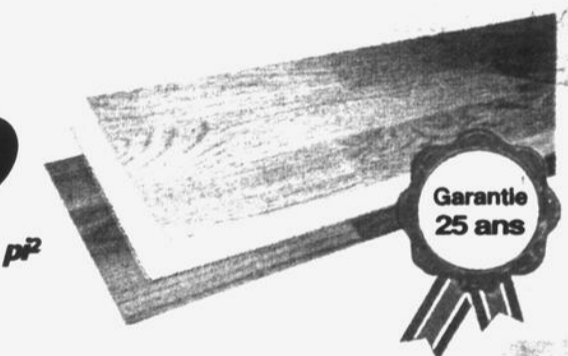
Plancher flottant HDF «Klone» 8mm

"L'apparence réelle du bois"  
 Laminé Chêne, érable ou cerisier

1<sup>ère</sup> QUALITÉ

Se pose sans colle ni clou!

**199**

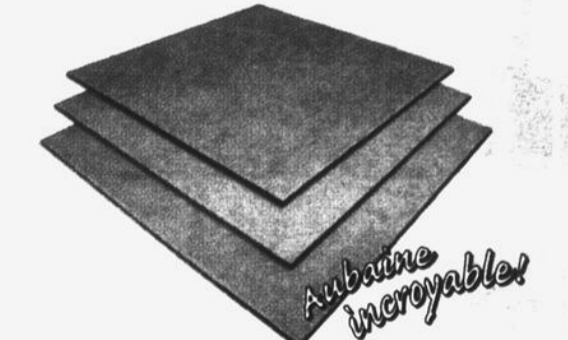


Tuile de céramique

12" X 12"  
 Choix de couleurs

MATÉRIEL IMPARFAIT

**,99**



Important: Les prix annoncés sont en argent comptant, un escompte de 2% est déjà inclus. Prix excluant la TPS et la TVQ. Aucun retour de marchandise, aucun échange, aucun remboursement. Valable jusqu'au 22 février 2003 ou jusqu'à épuisement des stocks. La promotion "3 mois pour payer sans intérêt" est sujette à l'approbation de la banque. En raison de la fluctuation du marché, les prix peuvent varier sans préavis. Le client doit s'assurer que les matériaux conviennent à l'usage auquel ils sont destinés avant d'effectuer son achat. Nos matériaux imparfaits sont vendus "en l'état", sans garantie du vendeur et au du manufacturier. Sur nos produits spécifiques, nous offrons une garantie habituelle du manufacturier s'appliquant.

**ST-JEAN-SUR-RICHELIEU**

222, rue de la Croisetière Nord  
 (450) 346-6600

# Soins de santé et personnes âgées

Dans moins de 20 ans, les personnes âgées représenteront 25 % de la population du Québec. Et bien que la grande majorité des individus conservent une bonne santé et prennent soin d'eux-mêmes en vieillissant, beaucoup de personnes âgées requièrent de l'aide dans leur quotidien. Le défi que notre société doit affronter est double : garantir l'amélioration des soins aux aînés actuels et futurs tout en contrant la chute de l'engagement sociétal envers les personnes âgées.

Ceux et celles qui s'occupent de nos aînés sont soucieux de la qualité des soins quotidiens qu'ils apportent. Ces pourvoyeurs de soins aux aînés font également preuve autant de compréhension et d'empathie que de qualité professionnelle. Il est important pour nous, qui sommes aussi appelés à prodiguer des soins, d'apprendre à communiquer

avec les patients âgés avec respect et patience. Nous ne devons pas craindre de toucher physiquement les personnes âgées, car beaucoup d'entre elles pensent ne plus mériter notre attention ni notre affection. Leur montrer que nous nous soucions d'eux contribue largement à instaurer chez les aînés un sentiment de confort, de respect et de confiance mutuelle.

Du 9 au 15 février, vous êtes invités à réfléchir d'une manière particulière et personnelle à l'importance des soins aux personnes âgées. Les progrès de la science médicale du XXI<sup>e</sup> siècle promettent beaucoup en espérance de vie. Mais les fondements doivent s'appuyer sur une société qui respecte et soutient ses aînés.



*Nous ne devons pas craindre de toucher physiquement les personnes âgées, car beaucoup d'entre elles pensent ne plus mériter notre attention ni notre affection.*

## Résidence familiale St-Luc

Tél. : (514) 348-6975



Pour une continuité de vie

185, rue Courville, Saint-Luc



## Daniel Lussier Pharmacien

*Pour un service rapide et courtois*

*La vie est précieuse et vaut la peine d'être vécue.*

### HEURES D'OUVERTURE

Lundi au vendredi 9 h à 20 h • Samedi 9 h à 13 h  
Fermé le dimanche



Associés à

SANTÉ Services

**347-2347**

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

# BINGO



Salle reliée au réseau Loto-Québec

7 soirs semaine à 19 h 15

Aussi

Les jeudis et dimanches à 13 h 15

## BINGO DU HAUT RICHELIEU

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

(450) 349-5420

Licence 41594

## Atelier I-Roul

RÉPARATION . LOCATION . VENTE  
D'ÉQUIPEMENT ORTHOPÉDIQUE

• À domicile • En institution • En atelier



Confort



Sécurité



Autonomie

(450) 347-5544

Accrédité : R.A.M.Q., S.A.A.Q., C.S.S.T., etc

Sans frais : 1-866-347-5544  
www.i-roul.com atelier@i-roul.com

Consultez un professionnel

920, boul. d'Iberville, Iberville

## VOUS SOUFFREZ DE SURDITÉ OU VOUS CONNAISSEZ QUELQU'UN QUI EN SOUFFRE ?

NOUVELLE TECHNOLOGIE  
100 % NUMÉRIQUE

RÉDUCTION DES BRUITS DE FOND -  
MAXIMISATION DE LA PAROLE

Une prothèse auditive SANS FRAIS ET  
SANS LIMITE D'ÂGE par le biais de la  
carte d'assurance-maladie du Québec.

\*Le modèle illustré n'est pas couvert par le R.A.M.Q.

## Laflamme & Associés



Audioprothésistes

900, boul. du Séminaire Nord, bureau 140  
(près de l'Hôpital du Haut-Richelieu)

Saint-Jean-sur-Richelieu (450) 349-1260

ENFIN !  
MIEUX COMPRENDRE  
DANS LE BRUIT

# MOTS CACHÉS

10 LETTRES CACHÉES

MOT-CACHÉ

LE SOMMEIL

- |  |   |  |   |   |   |  |
|--|---|--|---|---|---|--|
| A<br>agl<br>agité<br>aide<br>aise<br>assoupi<br>avec<br>B<br>base<br>bercer<br>berceuse<br>besoin<br>bien<br>bième<br>bon<br>bref<br>bruit | but<br>C<br>calme<br>cause<br>chambre<br>cios<br>corps<br>couché<br>cure<br>D<br>désir<br>détendu<br>diurne<br>dodo<br>dormant<br>dormeur<br>dormir | dortoir<br>dur<br>durée<br>E<br>endormir<br>enfants<br>épuisé<br>essai<br>F<br>fatigué<br>H<br>hôtel<br>I<br>insomnie<br>J<br>jour | L<br>léger<br>lent<br>lève<br>lit<br>loin<br>long<br>lourd<br>M<br>malades<br>matinal<br>mesure<br>mieux<br>monde<br>N<br>narcose<br>noir | noirceur<br>nuit<br>O<br>ont<br>P<br>paix<br>paupière<br>période<br>peur<br>phase<br>pilule<br>pioncer<br>plein<br>position<br>prêt<br>privé<br>profond | R<br>repos<br>réveil<br>rêves<br>rêveur<br>ronfler<br>roupiller<br>S<br>santé<br>seul<br>sieste<br>soir<br>somme<br>sommell<br>songe<br>sur | T<br>tard<br>torpeur<br>tôt<br>U<br>usage<br>utile<br>V<br>veiller<br>vide<br>vie<br>Y<br>yeux |
|--|---|--|---|---|---|--|

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

SOLUTION DE CE MOT CACHÉ: SOMNOLENCE

# LES ENTRECROISÉS

7 LETTRES CACHÉES

LES ENTRECROISÉS

100<sup>e</sup> ANNIVERSAIRE DE NAISSANCE

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

- |                                       |                          |           |                                       |   |                  |   |   |   |                                |                   |                    |
|---------------------------------------|--------------------------|-----------|---------------------------------------|---|------------------|---|---|---|--------------------------------|-------------------|--------------------|
| 2<br>an<br>de<br>en<br>ne<br>re<br>sa | son<br>uni<br>vie<br>vue | 4<br>émue | 5<br>année<br>danse<br>essor<br>fière | 6<br>effort<br>éloges<br>idéale<br>moment<br>récréé<br>révélé<br>révéré<br>siècle | soirée<br>succès | 7<br>amènera<br>arriver<br>entraîn<br>hommage<br>honneur<br>inviter<br>réjouir<br>support | 8<br>assister<br>célébrer<br>demander<br>divertie<br>imaginer<br>occasion<br>officiel<br>présages<br>présence | 9<br>recevoir<br>existence<br>naissance | 10<br>accueillir<br>centenaire | 11<br>merveilleux | 12<br>anniversaire |
|---------------------------------------|--------------------------|-----------|---------------------------------------|---|------------------|---|---|---|--------------------------------|-------------------|--------------------|

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

SOLUTION DE LES ENTRECROISÉS: HOMMAGE

# MOTS CROISÉS

## Problème No 41

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

### HORIZONTALEMENT

- Cordelettes servant de système de comptabilité aux Incas. - Bouche. - Béryllium.
- Algue verte marine. - Pénétrations de deux combles de hauteur différente.
- Incroyable, extraordinaire. - Rassasié.
- Terrain délimité et aménagé pour une activité. - Charnu.
- Sous-arbrisseau montagnard à baies rouges. - Personne plus âgée.
- Son perçant. - Canards marins.
- De naissance. - Unité élémentaire d'information. - Période des fortes températures.
- Nitrate de potassium. - Gaz rare de l'atmosphère.
- Samarium. - Longue chandelle de cire. - Petit nuisseau.
- Bordures ne touchant pas les bords de l'écu, en héraldique. - Mille-pattes.
- Avoir un penchant pour. - Migrations saisonnières des troupeaux, dans les Alpes.
- Brûlure produite par l'irritation et la contraction du sphincter. - Appartenir à.

### VERTICALEMENT

- Pron. relatif. - Dermatoses. - Astate.
- De l'os cubital. - Couche tendre discontinuée dans une pierre de carrière dure.
- D'un État d'Afrique, sur le golfe de Guinée. - Résonance magnétique nucléaire.
- Mur en pierres sèches qui protège et renforce un ouvrage. - Cri strident, en Suisse.
- Formé d'éléments disparates. - Qui vient au troisième rang.

- Négation. - Qui ne sont pas esclaves.
- Bande originale. - Offrir. - Note de musique.
- Monnaie unique européenne. - Liaison. - Groupement d'intérêt économique.
- Porte à claire-voie d'un jardin, en Suisse. - Ancien signe de notation musicale.
- Entièrement vendue. - Enduit pour protéger du feu.
- Unité de mesure calorifique anglo-saxonne. - Exercer le métier de torero.
- En matière de. - Somme annuelle perçue par une personne. - Pron. pers.

### Solution du dernier problème

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

Autosol par Jean-Claude Langlois

NISSAN

## Qu'est-ce qui rend l'hiver plus doux pour votre budget?

LA SENTRA 2003

# 219\$ /MOIS\*

1,8% Financement à l'achat

0\$ dépôt de sécurité!

Comptant initial de 995\$

TRANSPORT ET PRÉPARATION INCLUS!

AUCUN PAIEMENT PENDANT 90 JOURS sur financement à l'achat!

105642-3c37-j

• Climatiseur • Radio AM/FM stéréo 100 watts avec lecteur CD • Siège du conducteur à 8 réglages • Moteur 1,8 L de 126 chevaux • Pneus toutes saisons de 15 po • Barres stabilisatrices avant et arrière • Coussins gonflables • Essuie-glaces à balayage intermittent • Dossier arrière rabattable 60/40 • Et beaucoup plus!

DEUX SUCCURSALES

500, boul. De Périgny, Chambly (450) 658-3443 (514) 856-0030

127, route 104, Berthierville (514) 858-7703 (460) 347-5503

## COOPÉRATION INTERNATIONALE

# Hélène Higgins s'envolera vers le Sénégal

EDITH PARIZEAU

**C'**est sur les ailes du Club 2/3 qu'Hélène Higgins, une jeune fille de 18 ans de Saint-Jean-sur-Richelieu, partira pour le Sénégal, en Afrique, le 1<sup>er</sup> mars prochain. Elle ira faire un stage en initiation à la coopération internationale, mais avant tout, elle ira découvrir une autre culture dans ce pays musulman où les moeurs et le climat assurent un dépaysement des plus complets.

La douceur et la délicatesse qui se dégagent d'Hélène Higgins cachent à merveille un tempérament de fonceuse et de découvreuse. Hélène confie que c'est depuis qu'elle est toute petite qu'elle est fascinée par l'Afrique.

«J'ai toujours voulu partir et j'ai toujours voulu aller en Afrique. Je ne sais pas pourquoi, mais ça m'attire beaucoup», raconte-t-elle. Ça me vient de mon père, le goût de la découverte, le fait d'être sensible aux autres, à ce qui se passe dans le monde.»

Sa curiosité intarissable ne s'est même pas assouvie lorsqu'il y a deux ans, à 16 ans, elle est partie en Haïti pendant une semaine. «J'étais partie avec mon père. On y était allés avec d'autres gens de l'organisme Action-Haïti. J'ai adoré ça», se souvient-elle.

C'était donc la piqûre qu'il lui fallait pour s'embarquer dans une autre aventure, aussitôt la majorité atteinte. Après une chasse intensive de tous les programmes existants, elle a mis de côté les Jeunes Canada Monde et autres programmes du genre. «Je ne voulais pas faire un échange et je voulais partir ailleurs qu'au Canada. J'ai donc choisi le Club 2/3.»

Hélène était tentée par le Togo et le Sénégal et c'est finalement dans ce dernier pays qu'elle ira travailler pendant 70 jours. Elle sera hébergée par une famille sénéga-



Hélène Higgins est fascinée par l'Afrique depuis son jeune âge et pourra enfin voir le continent grâce à son stage de coopération internationale.

laise et elle ne connaîtra l'endroit exact où elle passera son séjour qu'à son arrivée au pays.

Une fois là-bas, un partenaire sénégalais lui sera attribué et c'est avec cette personne qu'elle travaillera tout au long de son stage. «La mission du Club 2/3 au Sénégal c'est de faire de l'éducation et de contrer la désertification. Par contre, je peux faire plein de choses. Je travaillerai sûrement avec les enfants et les femmes pour faire la prévention du SIDA par exemple. Ça prend beaucoup d'initiative parce que c'est à moi de monter mes projets, de voir ce que je ferai avec les gens», raconte-t-elle, les yeux pétillants rien qu'à évoquer tout ça.

#### PAS EFFRAYÉE

En plus du travail, qui est en soi une épreuve, Hélène sera la seule Blanche de son village. Une chose qui est loin de l'effrayer. «Nous sommes neuf à partir et on ne sera

pas tous dans le même village. Je risque même d'être toute seule. Mais nous avons une accompagnatrice à qui on peut se référer et à la moitié du stage, on a une semaine qu'on passera tous ensemble», souligne-t-elle.

C'est bien beau tout ça, mais en attendant de partir, Hélène doit suivre des formations données par le Club 2/3 où elle amasse des connaissances sur les us et coutumes des habitants. «Jusqu'à maintenant, j'ai suivi deux fins de semaine de formation sur cinq. On apprend des choses sur le pays et on a aussi parlé de nos motivations profondes qui nous poussent à faire ça», explique-t-elle. Elle a aussi rencontré des gens qui s'y étaient déjà rendus afin de savoir un peu plus à quoi s'attendre.

Ce qui lui fait le plus peur dans cette aventure, c'est qu'en tant que gauchère, elle utilise sa main gauche pour manger alors qu'il est bien mal vu dans ce pays de le faire. «J'ai peur de choquer ma famille. Au moins, je sais que ce sont des gens accueillants et chaleureux. Probablement que dans ma famille, ils me considéreront comme une des leurs.»

Pour ce qui est de la barrière des langues, même si c'est le français qui est enseigné dans les écoles du Sénégal, il se peut qu'Hélène soit hébergée dans une famille qui ne le parle pas du tout. «Le Club 2/3 a des gens là-bas et ils s'arrangent pour que je sois logée dans une famille où il y a au moins un enfant qui va à l'école et qui comprend le français. On apprend aussi un peu de wolof, le dialecte qui se parle dans la capitale, Dakar. Mais, il se peut que ma famille ne parle pas du tout le wolof et qu'elle utilise un autre dialecte. Ça fera une autre expérience de plus!», affirme Hélène, loin d'être découragée.

#### FINANCEMENT

Mais outre les formations, Hélène doit aussi amasser 1700 \$ pour défrayer le voyage. Pour ce faire, elle vend du café équitable fourni par le Club 2/3, elle a fait des foulards, qu'elle a vendus, et a confec-

tionné des grains de café équitable enrobés de chocolat. Elle tiendra aussi un kiosque dans un centre commercial de Beloeil avec un autre participant et cette fin de semaine, à Québec, tous les membres du groupe qui s'embarquent pour le Sénégal organisaient un party bénéfique au profit de leur stage.

«Lorsqu'on fait des activités comme ça, oui c'est pour amasser de l'argent, mais c'est aussi pour aller en accord avec la mission du Club 2/3 qui est de faire de la sensibilisation à la coopération internationale», affirme Hélène.

Finalement, Hélène se payera la traite là-bas et se gardera deux semaines à la fin du stage pour visiter la région, le pays. «On devrait être plusieurs à faire la même chose, alors on verra ce qu'on organisera», affirme-t-elle.

À son retour, le 9 mai, elle reviendra avec une grosse expérience en poche. Elle verra aussi à ce moment si elle poursuit ses études en sciences pures au cégep de Saint-Jean-sur-Richelieu, où si elle oriente sa carrière vers un monde de découvertes et de voyages, question d'étancher sa soif de tout voir, de tout connaître. ■

## LES FIBRES ALIMENTAIRES

Les fibres alimentaires lorsque consommées de façon régulière permettent de prévenir ou de corriger plusieurs problèmes de santé. Les professionnels de la santé encouragent de plus en plus leurs patients à les inclure dans leur alimentation.

### QUEL EST LE RÔLE DES FIBRES ALIMENTAIRES ?



Alain Papillon  
Pharmacien

Leur rôle consiste à augmenter le volume des selles pour aider le corps à éliminer ses déchets. Elles y arrivent en absorbant plusieurs fois leur poids en eau tout au long de leur passage dans le petit intestin. Puisqu'elles arrivent dans le gros intestin (côlon) sans avoir été digérées, elles ne servent pas à nourrir l'organisme. C'est finalement les bactéries (microbes) du côlon qui les transforment en des substances qui stimulent l'intestin à se vider et à se débarrasser de ses déchets.

### OÙ RETROUVE-T-ON LES FIBRES ALIMENTAIRES ?

On les retrouve principalement dans les fruits et légumes et les aliments non raffinés, tels que le pain entier et le riz brun. De plus, il est préférable de manger des aliments sous leur forme la plus naturelle possible. On recommande de consommer chaque jour entre 20 et 30 grammes de fibres alimentaires.

Le psyllium contenu dans certains laxatifs naturels (Metamucil) est également une excellente source de fibres.

### QUEL RÔLE LES FIBRES ALIMENTAIRES JOUENT-ELLES DANS LE CONTRÔLE OU LA PRÉVENTION DE CERTAINES MALADIES ?

#### La constipation :

Lorsqu'on consomme beaucoup de liquide (1,5 à 2 litres par jour), les fibres alimentaires permettent d'avoir des selles plus régulières en augmentant la masse fécale. Par contre, si on boit peu, les fibres risquent d'aggraver le problème plutôt que de l'améliorer.

#### Le diabète :

En ralentissant l'estomac, les fibres l'empêchent de se vider aussi rapidement. Par la même occasion, ils retardent l'absorption du sucre et permettent de diminuer le besoin en insuline.

#### L'hypercholestérolémie :

Les fibres empêchent l'absorption du cholestérol dans le sang en se collant à lui pour ensuite l'éliminer dans les selles.

#### La diverticulose :

Cette maladie de l'intestin qui touche près de 30 à 40% des adultes de plus de 50 ans, se caractérise par la formation de petites poches (diverticules) à l'intérieur de l'intestin. Lorsque des selles s'accumulent dans ces poches, elles entraînent de l'enflure et de la douleur. Une diète riche en fibres évite ce problème.

Pour plus de renseignements, consultez votre pharmacien(ne).

VISITEZ NOTRE SITE AU WWW.ESSAIM.CA



**Alain & G.M. Papillon**  
Pharmaciens

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

Tél. : (450) 348-4931

## Une journée d'improvisation à Marcellin-Champagnat

**L**e samedi 15 février prochain, les amateurs d'improvisation sont invités au tournoi Improspec, qui opposera des équipes provenant de 12 écoles secondaires québécoises. Notre région y sera représentée par la polyvalente Marcel-Landry, l'école secondaire Beaulieu, l'école secondaire Marcellin-Champagnat, hôte de l'événement, ainsi que la polyvalente Chanoine-Armand-Racicot, qui avait remporté cette compétition l'an dernier.

Ce sont 12 équipes juvéniles qui se disputeront le titre déte-

nu par l'équipe d'Armand-Racicot, c'est-à-dire qu'elles sont composées d'élèves de secondaire 3, 4 et 5. Celles-ci se rencontreront toute la journée, tout d'abord en préliminaires, puis les quatre meilleures se disputeront les demi-finales. Par ailleurs, deux parties hors-concours seront jouées entre les équipes de catégorie cadet (secondaire 1 et 2) de Marcellin-Champagnat et d'Armand-Racicot.

À 19 heures, les étoiles de la journée feront équipe pour se mesurer aux joueurs de la Certaine ligue d'improvisation créative (CLIC), de Saint-Jean. «Chaque année, cette joute est très appréciée», affirme Michel Bergevin, enseignant en théâtre

et responsable de l'improvisation à Marcellin-Champagnat. «Il arrive que les joueurs étoilés soient suffisamment forts pour que ce soit un match très serré», ajoute-t-il.

La compétition débute à 9 heures et se poursuit jusqu'en soirée, pour se terminer après la finale, qui débute à 19h50. Les ventres affamés seront comblés par des fajitas servis par des étudiants qui amassent des fonds pour un voyage au Pérou. Le coût de l'admission pour ce tournoi des plus relevés est de seulement 3 \$ par personne. Les organisateurs invitent donc les spectateurs à venir assister en grand nombre à cette compétition où le jeu improvisé est roi et maître. ■

# Nez rouge remercie ses partenaires

EDITH PARIZEAU

**O** opération Nez rouge du Haut-Richelieu a mis un terme à sa saison, jeudi dernier, en remerciant ses bénévoles et ses partenaires jeudi passé. La rencontre a aussi permis à Nez rouge de remettre la totalité de ses profits à son maître d'oeuvre, le Club Optimiste de Saint-Eugène.

Chaque Opération Nez rouge doit avoir un organisme qu'il parraine. L'Opération du Haut-Richelieu a choisi le Club Optimiste de Saint-Eugène, comme à chaque année. Cet organisme a donc reçu un chèque de 35 000 \$, une somme qui est redistribuée à la jeunesse.

Le président du Club Optimiste, Laurian Bouchard, a aussi remis 10 322 \$ à différents organismes de la région. Le Club Lions de Lacolle a reçu 1560 \$, les Loisirs Saint-Damien de Bedford 3352 \$, les Loisirs Saint-Ignace 400 \$, les Loisirs Saint-Armand 400 \$, les Loisirs Pike River 400 \$, les Loisirs Notre-Dame-de-Standbridge 400 \$, la bibliothèque de Standbridge East 400 \$, les Loisirs Sainte-Sabine 400 \$, la Farnham Elementary School 235 \$. Les écoles Saint-Jacques, Saint-Romuald et Mgr Douville, toutes trois de Farnham, ont respectivement reçu 720 \$, 776 \$ et 980 \$. Les récipiendaires de tous ces montants ce sont engagés à ce qu'ils soient utilisés uniquement pour les jeunes.

Les bénévoles aussi ont reçu des prix. Dans les trois centrales de Lacolle, Bedford et Saint-Jean-sur-Richelieu, il y avait des tirages à tous les soirs. Certains



Le comité organisateur de Nez rouge a remis un montant de 35 000 \$ au Club Optimiste de Saint-Eugène, son maître d'oeuvre.

prix ont été remis sur place tandis que d'autres ont été donnés lors de la finale de l'Opération Nez rouge. À Lacolle, une valeur d'environ 400 \$ en cadeaux a été partagée. Maurice Laroche, Pierre Pelletier et Huguette Hébert ont chacun remporté 50 \$ de bons d'achats au Métro Corriveau. Jean Beaulne a gagné une montre Nez rouge et Édouard Couture, Scott Derick, Camille Duteau, Rollande Blais et Huguette Bourbeau ont reçu

chacun un repas pour deux à l'Érablière Saint-Valentin. Ceux qui n'ont pas eu leur prix peuvent contacter Maurice Laroche, au 246-3018.

À Saint-Jean-sur-Richelieu, c'est 1860 \$ de cadeaux que se partageaient les bénévoles. Jacqueline Raymond a gagné un téléviseur, Sylvain Casavant un lecteur DVD, Jean Martel un magnéto, Michel Bégin une mini-chaîne stéréo, Ray-

nald Cloutier et Denis Barré un casque d'écoute professionnel, Pierre Roy 100 \$ de certificats-cadeaux chez Wal-Mart, François Delanel un abonnement de trois mois chez Énergie Cardio, Serge Langlois et Ninon Pelow une monte Nez rouge, Michel Frenette 150 \$ chez Pasquier et François Monette, François Roy et Serge Beaumont iront faire un tour d'avion avec la compagnie Bougainvillier. Les gagnants qui n'étaient pas présents peuvent réclamer leur prix auprès de Pierre Lange au 347-5932. Du côté de Bedford, les prix, totalisant 850 \$, ont tous été remis sur place.

## TÉLÉPHONE ROUGE

Le comité organisateur a aussi remis les prix du concours «Téléphone rouge», qui récompense les établissements licenciés qui avaient choisi une commandite

de 100 \$ ou plus et qui ont connu le plus haut taux de transports. Pour la centrale de Saint-Jean-sur-Richelieu, 159 établissements participaient. Parmi les 15 plus performants, c'est le Billard O'Tips qui est le grand gagnant du «Téléphone rouge». L'hôtel Relais Gouverneur et le bar La Trinquette ont reçu une mention d'honneur puisqu'ils ont fait bonne figure durant le concours.

À Lacolle, 31 établissements ont fait appel à Nez rouge et le plus responsable de tous est le bar Le Voyageur, à Napierville. Une mention d'honneur a été décernée à la Brasserie du Mail et au Bar Tire-Bouchon. Enfin, à Bedford-Farnham, le «Téléphone rouge» a été remis au bar Le Tabby's et une mention d'honneur a été remise au bar Le Match de Farnham et au Barresto L'Interlude. ■



## Des subventions appréciées

Le député Roger Paquin a remis des subventions à sept organismes communautaires de la région. L'AFÉAS Cathédrale a reçu 200 \$, l'AFÉAS Saint-Gérard-Majella 200 \$, l'Association des amis du Musée agricole 500 \$, le Centre de dépannage du Haut-Richelieu 200 \$, CIME du Mont Saint-Grégoire 300 \$, Parents-Jeunesse/Joujouthèque du Haut-Richelieu 200 \$ et la Coopérative de solidarité artistique et culturelle du Haut-Richelieu 500 \$. ■

## CLINIQUE MÉDICO-ESTHÉTIQUE

DR CÉLINE DAIGNEAULT  
omnipraticienne



## Épilation laser AURORA

Nouvelle technologie  
Plus confortable et sécuritaire  
Moins de séances



Dr Céline Daigneault  
Omnipraticienne

## Soins médicaux – esthétiques complets:

Varices, couperose, peeling, rides (injections et laser)  
liposuccion, cellulite, épilation au laser, suivi d'obésité

Bénéficiez d'une expertise de plus de 10 ans!

Chambly RENDEZ-VOUS

St-Hyacinthe

(450) 658-1116 (450) 778-1474

# L'ÉGLISE D'ICI

## Un rendez-vous pour ceux qui aiment...

Aimer... C'est un mot qui prend de nombreuses significations. On peut aimer un conjoint, une conjointe, aimer ses enfants et petits-enfants, aimer des amis, aimer des personnes qui nous tiennent à cœur. Une personne célibataire me disait l'autre jour: Vous faites des fêtes pour les couples, les anniversaires de mariage... Il n'y a jamais rien de spécial qui parle de l'amour des célibataires, et pourtant Dieu sait que nos engagements multiples sont plein d'amour.

Eh oui, voilà une fête, une célébration liturgique qui est ouverte à toutes les personnes heureuses d'aimer. Dimanche le 16 février, à 11 heures, à l'église de la paroisse Saint-Noël-Chabanel, Iberville.

Nous invitons de façon spéciale les jeunes du primaire à dessiner une carte pour les personnes qu'ils aiment. Ils peuvent apporter leur carte au presbytère Saint-Noël-Chabanel, 821, 2<sup>e</sup> Rue, Iberville, le plus tôt possible et nous les exposerons pour la célébration de 11 heures. Les adultes qui désirent eux aussi adresser une carte de souhaits peuvent faire de même.

La chorale de Saint-Noël-Chabanel, accompagnée de ses musiciennes animera la partie musicale de la célébration. Cette messe se veut une fête de l'amour et de la fraternité. Pour renseignements 347-4941.

L'équipe de préparation  
Marc Rondeau, pasteur ■

## À venir au Centre de ressourcement spirituel

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

Lundi 24 février, de 19h30 à 21h30, «Les endeuillés» (suite). Thème: «Je m'ouvre aux autres». Personne-ressource: Mme Gaétane Grimard, infirmière retraitée. Coût: 5 \$.

Mardi 25 février, 4-11-25 mars, de 13h30 à 15h30, 4 rencontres sur nos débats avec la souffrance. Thème principal: «Entre rage et courage». 1<sup>re</sup> rencontre: «Cette souffrance qui nous dérange...» Les différents visages de cette souffrance qui fait problème. 2<sup>e</sup> rencontre: «Le droit de crier!» Le Dieu de nos révoltes. 3<sup>e</sup> rencontre: «Souffrance, où est ta victoire». Jésus

et la souffrance. 4<sup>e</sup> rencontre: «Le courage au service de l'espoir». L'engagement auprès des gens qui souffrent.

Personne-ressource: Lucie Baron Thibault, au Service de la mission auprès des adultes. Inscription nécessaire au 347-6610. Coût: 5 \$/personne.

### RAPPEL IMPORTANT

Mercredi 19 février, de 19h30 à 21h30, rencontre du mois. Thème: «La foi chrétienne sera tout autre... Une nouvelle foi? Non. Dans un habit totalement neuf, celui du 3<sup>e</sup> millénaire».

Il ne sert à rien d'imaginer un éventuel retour de l'histoire: le christianisme survivra, mais de toute autre façon pour les siècles à venir...

Demain, la foi sera un choix individuel vécu dans une ex-

pression religieuse respectueuse de la conscience et de la personne entière.

Il y aura moins de fidèles, moins d'églises, moins de visibilité mais, ça et là, il y aura des lieux de culte ouverts à toutes les démarches de foi. Car on ne peut pas abolir la soif d'absolu, le besoin de réponses sur le sens de la vie, la quête du bonheur, le désir d'immortalité, la recherche de l'amour, le goût du partage, la nécessité de comprendre le pourquoi de l'univers. On ne pourra également abolir la foi; on demeurera sensible aux valeurs spirituelles qui transcendent notre vie. Et plusieurs trouveront dans l'Église un écho à leurs interrogations intimes.

Personne-ressource: Jean-Guy Dubuc, prêtre. Inscription nécessaire au 347-6610. Coût: 5 \$.

## La pastorale des aînés

Dans mon ministère, je m'occupe de six résidences pour personnes âgées autonomes sur le territoire du secteur la Cathédrale. Auparavant, comme curé de la paroisse Sainte-Marie-de-la-Visitation, je faisais du service aux résidences Berthier, Oasis et du Carrefour.

Il faut comprendre la situation de détachement de ces personnes regroupées sans affinité au soir de leur vie. Chacune a une histoire, une famille, un patelin. La plupart sont seules, ayant perdu un conjoint ou une conjointe. Leur existence s'est ensuite désarticulée, leur horizon s'est rétréci. Elles ont vendu une terre, une maison, des meubles. Elles ont quitté leur milieu de vie coutumier avec ses paysages, ses références, ses amitiés, ses facilités de vie. À la résidence d'accueil, elles ont emporté des lambeaux de leur existence: des photos de famille, des albums, des objets, des anciens cadeaux, voire quelques meubles. Nul ne sait ce qu'elles ont été, ce qu'elles ont réalisé. Elles deviennent socialement anonymes.

L'Église devient une référence pour elles, une ligne de vie, car elles ont vécu la pratique religieuse de masse. Fidèles à l'Église, elles demandent à l'Église la mé-

me fidélité. Voilà pourquoi la visite du prêtre leur est importante et la célébration mensuelle de l'eucharistie prend tout son sens de fête. Je m'applique à ce qu'il en soit ainsi. Là où c'est possible, on chante des cantiques de la tradition jusqu'à John Littleton inclusivement. À l'homélie, je développe un élément de la vie actuelle de l'Église comme ce fut le cas des JMJ, de la canonisation de Padre Pio, la réforme du rosaire, Demain la paroisse... les regroupements, les missions, etc. Je puise abondamment au site du Vatican sur Internet pour cela. Je vais porter la communion aux résidents retenus à leur chambre, si désiré.

Selon les lieux, le temps de la collation après la messe permet des échanges précieux et l'évocation de souvenirs. Pour une demi-heure ou plus, ce lieu aseptisé devient convivial, surtout lorsque grand-maman sert par surprise des galettes ou du sucre à la crème.

Au temps de l'Avent ou du Carême se vivent les pénitentielles avec absolution collective. Le cas échéant, j'administre l'onction des malades. Le dimanche et une fois la semaine quand il n'y a pas de messe, un bénévole apporte la communion. Deux résidences

ont la chance d'accueillir des curistes pour le partage de la Parole de Dieu. C'est précieux.

Il m'est arrivé de célébrer des fiançailles, et même deux mariages en plus d'un soixantième anniversaire de mariage et de trois centenaires de naissance. Lorsque survient la maladie et l'hôpital, je demande d'en être informé pour apporter du réconfort. Bien sûr, je préside aussi des funérailles, ce qui me permet de rencontrer les familles.

Bref, c'est un ministère sympathique et nécessaire. J'en réfère à la parabole des vierges aux lampes allumées qui attendent l'arrivée de l'époux. Avec mes 80 ans, je suis très près de ces bonnes gens.

Bertrand Gaboriau, prêtre ■

## Allez-vous manquer le bateau?

Avez-vous un enfant à la maternelle, en première ou en deuxième année?

Si vous répondez oui à cette question, lisez bien ce qui suit.

Il y a de gros changements concernant la préparation des enfants à leur première communion, suite à l'adoption de la loi 118 concernant la nouvelle place de la religion à l'école. N'attendez pas que votre enfant soit en 3<sup>e</sup> année pour vous informer car il sera trop tard.

Venez plutôt à l'une ou l'autre des rencontres d'information suivantes, de 19h30 à 21 heures: au sous-sol de l'église Saint-Lucien, le mardi 18 février

ou le mercredi 19 février, ou le jeudi 20 février; au Centre communautaire Saint-Eugène le mercredi 26 février ou le jeudi 27 février.

Nous serons heureuses de vous accueillir.

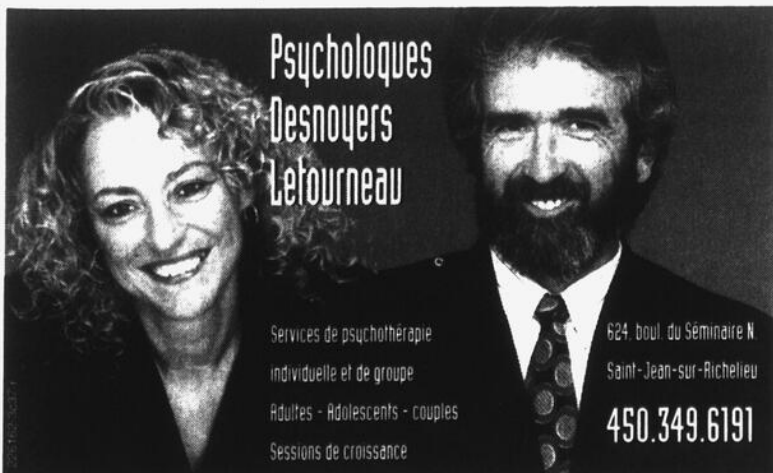
Diane Noël-Fugère, Lisette Gingras, Suzanne Grégoire ■



Jean-François Roussin-Roy, 5 ans, Greffé du Coeur  
Dr Sarah Bouchard, chirurgienne

**Info-Collecte**  
(514) 832-0873  
1 800 343-SANG

Donner du sang, une question de vie.



**Psychologues Desnoyers Letourneau**

Services de psychothérapie individuelle et de groupe  
Adultes - Adolescents - couples  
Sessions de croissance

624, boul. du Séminaire N. Saint-Jean-sur-Richelieu  
450.349.6191



**GRANGER BERNIER**  
OPTOMÉTRISTES

Notre équipe de professionnels vous entoure.

Pour une qualité de vie!

Pensez à vos yeux!

885, boul. du Séminaire Nord, Saint-Jean (coin Pierre-Caisse)  
348-0021 Ouvert de 9 h à 21 h du lundi au vendredi

Dr Paul Granger, o.d.  
Dr Myliène Roy, o.d.  
Dr Ginette Bernier, o.d.  
Dr Chantal Reid, o.d.

# LA BOUSTIFAILLE

## Pour la Saint-Valentin...

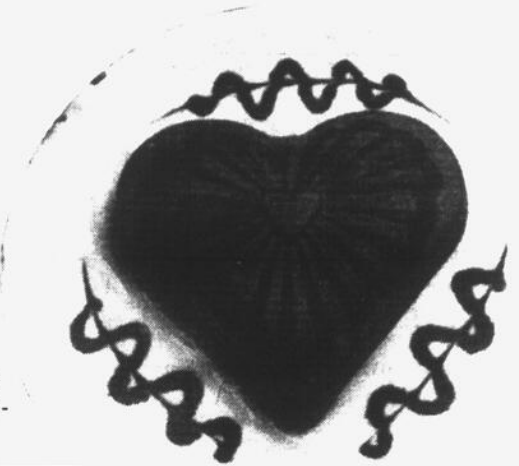


MICHÈLE TRAHAN

On dit que c'est une célébration pour amoureux mais en fait c'est une belle occasion de partager avec des êtres qui vous sont chers un repas cuisiné avec amour... et pourquoi pas ?

Préparez un repas coloré et n'oubliez pas d'allumer les chan-

nelles pour créer une ambiance chaleureuse et conviviale; terminez par un dessert spectaculaire qui marquera bien la fête de la Saint-Valentin, une mousse au chocolat en forme de cœur... assurez-vous donc d'avoir sous la main le moule approprié. Bonne fête à tous les cœurs aimants, jeunes et vieux !



### Mousse chocolatée

- 125 ml de cacao (1/2 tasse)
- 125 ml de sucre (1/2 tasse)
- 2 sachets de gélatine sans saveur
- 550 ml de lait (2 1/4 tasses)
- 3 œufs, blancs et jaunes séparés
- 2 ml d'essence de vanille (1/2 c. à thé)
- 250 ml de crème à fouetter, fouettée (1 tasse)
- 75 ml de sucre (1/3 tasse)
- sauce vanillée \*
- sauce chocolatée \*\*

- *Mélanger les 3 premiers ingrédients et ajouter le lait; ajouter les jaunes d'œufs légèrement battus et faire cuire à feu moyen, en remuant, jusqu'à ce que le mélange épaississe et bouillonne. Retirer du feu et ajouter la vanille. Réfrigérer jusqu'à ce que le mélange ait épaissi et forme des monticules, lorsqu'il est remué à la cuillère.*
- *Fouetter les blancs d'œufs jusqu'à ce qu'ils soient mousseux puis ajouter le sucre; continuer à fouetter jusqu'à formation de pics fermes. Incorporer, en pliant, les blancs d'œufs et la crème fouettée au premier mélange chocolaté.*
- *Verser dans un moule en forme de cœur de 1,75 litre (7 tasses) et réfrigérer jusqu'à ce que la mousse devienne ferme. Pour servir, napper un plat de service de sauce vanillée, démouler la mousse au centre et garnir de sauce au chocolat.*

#### ASTUCE MAISON

### LES POMMES DE TOUS LES JOURS...

Les pommes que l'on conserve en atmosphère contrôlée dans les entrepôts sont des pommes fraîches et pour conserver cette fraîcheur, une fois que vous les avez achetées, il faut prendre quelques précautions. Il ne faut pas les placer dans une corbeille sur la table mais plutôt les laisser dans un sac de plastique perforé au réfrigérateur. Le froid ralentit leur maturation et le pastique du sac conserve leur humidité. De cette façon, les pommes conservent leur fraîcheur au moins une semaine. Quand on les coupe pour les utiliser dans une préparation, il est préférable de les mouiller légèrement de jus de citron, ce qui les empêche de changer de couleur. Quand on les fait cuire, évitez d'ajouter du sucre; goûtez votre compote et si vous trouvez qu'elle est trop sûre, ajoutez le sucre à la fin. De plus, remplacez l'eau de cuisson par un jus, que ce soit un jus de pommes, d'orange ou un mélange des deux. Le dicton le dit : « Une pomme par jour éloigne le docteur pour toujours... ! »

#### SAUCE VANILLÉE

- 30 ml de sucre (2 c. à table)
- 15 ml de fécule de maïs (1 c. à table)
- pincée de sel
- 375 ml de lait (1 1/2 tasse)
- un jaune d'œuf
- 5 ml d'essence de vanille (1 c. à thé)

Mélanger les 3 premiers ingrédients et ajouter le lait en tournant; chauffer à feu moyen, sans cesser de tourner, jusqu'à ce que le mélange épaississe et bouillonne. Réduire le feu et continuer la cuisson encore une minute. Verser un peu de mélange chaud sur le jaune d'œuf, en remuant, puis verser le tout dans la casserole. Continuer la cuisson jusqu'à ce que le mélange soit lisse et épais. Retirer du feu et ajouter la vanille. Couvrir d'une pellicule plastique et laisser refroidir puis réfrigérer.

#### SAUCE AU CHOCOLAT

- 50 ml de cacao (1/4 tasse)
- 75 ml de sucre (1/3 tasse)
- 50 ml d'eau (1/4 tasse)
- 50 ml de beurre (1/4 tasse)
- 2 ml d'essence de vanille (1/2 c. à thé)

Combiner le cacao et le sucre et ajouter l'eau en remuant; amener à ébullition à feu moyen, sans cesser de tourner. Réduire le feu et laisser cuire 5 minutes. Retirer du feu et ajouter en tournant, le beurre et la vanille. Laisser refroidir.

### TORTELLINIS AUX DEUX SAUCES

- 500 g de tortellinis à la viande du commerce (1 lb)
- fromage parmesan râpé
- 1 oignon haché
- 2 gousses d'ail émincé
- 30 ml d'huile d'olive (2 c. à table)
- 1/2 poivron vert finement haché
- 1 boîte de tomates en dés (796 ml/28 oz)
- 1 ml de thym (1/4 c. à thé)
- 1 ml de romarin (1/4 c. à thé)
- 1 ml de graines de fenouil (1/4 c. à thé)
- 2 ml de basilic (1/2 c. à thé)
- sel et poivre
- 175 ml de crème à fouetter (3/4 tasse)

Faire cuire les tortellinis selon les instructions du fabricant. Égoutter et réserver jusqu'au moment de servir. Arroser les pâtes de la sauce choisie, sauce tomate ou sauce rosée, et saupoudrer chaque portion de fromage parmesan. Dorer l'oignon et l'ail dans l'huile chaude et ajouter les poivrons; continuer la cuisson en tournant, jusqu'à ce que les légumes soient ramollis. Ajouter les tomates et les fines herbes et assaisonner au goût. Laisser mijoter environ 30 minutes en tournant à l'occa-

sion, jusqu'à ce que la sauce ait légèrement épaissi. Passer au mélangeur si désiré pour plus d'homogénéité et bien réchauffer. Servir la sauce aux tomates ou incorporer la crème, réchauffer sans laisser bouillir et servir la sauce rosée. 4 portions

### SALADE AUX POISSONS FUMÉS

- 1 gousse d'ail émincé
- 4 échalotes hachées
- 5 ml de moutarde de Dijon (1 c. à thé)
- 45 ml de jus de citron (3 c. à table)
- 5 ml de sauce soya (1 c. à thé)
- 15 ml de persil haché (1 c. à table)
- pincée de gingembre
- 75 ml d'huile d'olive (2/3 tasse)
- sel et poivre
- 250 ml de laitue boston déchiquetée (1 tasse)
- 250 ml de feuilles de cresson déchiquetées (1 tasse)
- 125 ml de laitue radicchio déchiquetée (1/2 tasse)
- 250 ml de carottes râpées (1 tasse)
- 250 ml de courgettes râpées (1 tasse)
- 250 ml de haricots verts coupés, cuits (1 tasse)
- 100 g de saumon fumé tranché (1/4 lb)
- 100 g de filets de truite fumée (1/4 lb)
- 1 petite boîte de moules fumées, égouttées

Combiner les 8 premiers ingrédients dans le bol du mélangeur et assaisonner au goût; fouetter jusqu'à homogénéité.

Répartir les légumes dans une assiette de service. Combiner les carottes et les courgettes, ajouter quelques gouttes de vinaigrette et bien mélanger; déposer par cuillerées sur les légumes. Garnir de haricots verts.

Disposer les moules et les poissons fumés et servir le reste de la vinaigrette en saucière. 6 portions

### OLIVES MARINÉES À LA MÉDITERRANÉENNE

- 300 ml d'huile d'olive (1 1/4 tasse)
- 6 feuilles de laurier
- 15 ml de flocons de poivrons séchés (1 c. à table)
- 10 ml de thym (2 c. à thé)
- 10 ml de romarin (2 c. à thé)
- 15 ml de grains de poivre noir (1 c. à table)
- 15 ml de graines de fenouil (1 c. à table)
- 375 g d'olives vertes ou noires (3/4 lb)

Combiner tous les ingrédients, sauf les olives, et amener à ébullition. Retirer du feu, couvrir et laisser refroidir; tamiser le liquide.

Remplir d'olives un pot de 500 ml (2 tasses) et verser l'huile aromatisée. Bien sceller et conserver à la température de la pièce. Une fois le pot vide, récupérer l'huile et l'utiliser pour faire des marinades, des vinaigrettes, etc.

### AMANDES ÉPICÉES

- 15 ml d'huile d'olive (1 c. à table)
- 15 ml de sauce Worcestershire (1 c. à table)
- 5 ml de clou (1 c. à thé)
- 2 ml de muscade (1/2 c. à thé)
- pincée de poivre de cayenne
- 250 ml d'amandes blanchies (1 tasse) \*
- 5 ml de sel (1 c. à thé)

Combiner les 5 premiers ingrédients et chauffer à feu doux, en tournant, pendant 2 minutes. Incorporer les amandes et bien remuer. Déposer les amandes dans une plaque à biscuits et chauffer au four à 220C (425F), environ 6 minutes ou jusqu'à ce que les amandes commencent à éclater, ce qui veut dire qu'elles cuisent à l'intérieur. Retirer du feu et égoutter sur un papier essuie-tout. Laisser tiédir et saupoudrer le sel. Conserver jusqu'à un mois dans un contenant hermétique.

\* On peut remplacer les amandes par n'importe quelle noix naturelle non salée.

### BISCUITS AU GRUAU

- 250 ml de beurre (1 tasse)
- 300 ml de cassonade (1 1/4 tasse)
- 2 œufs
- 2 ml d'essence de vanille (1/2 c. à thé)
- 300 ml de farine (1 1/4 tasse)
- 5 ml de bicarbonate de soude (1 c. à thé)
- pincée de sel
- 2 ml de cannelle (1/2 c. à thé)
- 750 ml de gruau (3 tasses)

Fouetter beurre et sucre jusqu'à ce que le mélange soit léger et mousseux. Incorporer les œufs et la vanille et bien battre. Ajouter la farine, le bicarbonate, le sel et la cannelle et bien mélanger. Incorporer le gruau et bien remuer le tout.

Déposer par cuillerées à thé combles sur des plaques à biscuits bien graissées; cuire au four à 180C (350F), environ 10 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient dorés.

#### VARIANTES

- Biscuits épicés : ajouter 1 ml (1/4 c. à thé) de chacun : muscade et clou
- Biscuits aux raisins : incorporer 250 ml (1 tasse) de raisins séchés
- Biscuits aux noix : ajouter 250 ml (1 tasse) de pacanes hachées
- Biscuits aux fruits : ajouter 125 ml (1/2 tasse) de fruits confits
- Biscuits coco : ajouter 125 ml (1/2 tasse) de noix de coco
- Biscuits tournesol : ajouter 125 ml (1/2 tasse) de graines de tournesol
- Biscuits au chocolat : ajouter 125 ml (1/2 tasse) de brisures de chocolat

# LE PLAISIR DU VIN

## Et de nouveaux vins nous arrivent...



**JEAN-YVES  
THÉBERGE**

**S**i le temps des fêtes est fébrile, ce n'est pas en nous offrant de nouveaux produits. C'est d'ailleurs le temps de boire ce que l'on a acheté avec soin; du moins je le suppose. Par contre avec février on voit apparaître de nouveaux vins et de nouveaux millésimes sur les tablettes des succursales de la S.A.Q.

Depuis quelques temps, notre société d'État propose de nouveaux vins dans son opération baptisée Nouveaux arrivages. En effet depuis le premier février, elle nous offre une quinzaine de produits encore inconnus ici. Cela s'écoule généralement assez rapidement mais s'il en reste encore, dépêchez-vous d'acheter quelques bouteilles sinon une caisse d'un admirable vin portugais : le Reguengos 2000 qui nous vient de l'Alentejo, une province au sud-est de Lisbonne.

Ce vin, qui ne se vend que 10,40 \$, a beaucoup d'originalité avec ses sept cépages particuliers à cette région. Au nez, on décelé de la pomme, un peu de foin et un brin d'épices. Peut-être pas complexe mais franc de goût avec de belles saveurs et une finale agréable sur des

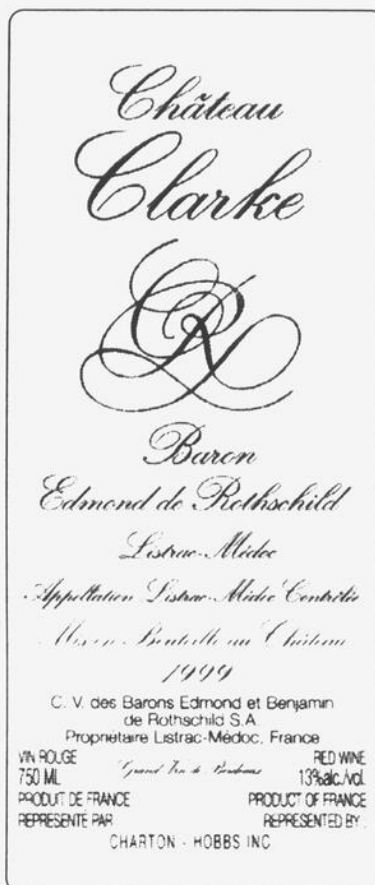


notes d'amandes. 928879.

### VILLERAMBERT-JULIEN

On connaît déjà le minervois rouge de cette maison qui, d'année en année, nous propose un excellent produit. Voici maintenant le blanc du millésime 2000. Un vin fait de marsanne, roussanne et viognier qui sent les fleurs, la poire avec des notes minérales. En bouche, on goûte le fruit mûr avec un certain gras. C'est un vin bien équilibré et goûteux. En finale, le côté minéral du vin revient. 15,74 \$ - 918730.

### DEHESA LA GRANJA



Lentement, nous découvrons la grande richesse et variété des vins espagnols. Parmi les nouveautés, il y a, en apparence un simple vin de table (vino de mesa) mais d'une rare qualité : le Dehesa la Granja. Il nous vient du ribera del duero où Alejandro Fernandez produit son célèbre Pesquera. C'est aussi lui qui est derrière ce tout nouveau vin fait, nous dit-on, à partir de vieilles vignes de tempranillo franches de pied. D'un

rouge profond, il a un nez bien espagnol où les fruits noirs se combinent avec le bois et les épices. Riche en bouche, il a beaucoup de saveurs, de gras avec des tannins qui vont s'assouplir. Pour le moment, il est plutôt costaud; il faudra donc le revoir dans quelques années. On notera qu'en fin de bouche le fruit un peu sucré s'estompe. 26,35 \$ - 928036.

### CHÂTEAU RAYMOND-LAFON 1996

Il m'arrive de trouver que certains sauternes sont un peu trop liquoreux ou trop sucrés, du moins à mon goût; j'ai souvent la même réaction devant bien des vins de glace de l'Ontario ou d'ailleurs. Non pas que je n'aime pas les vins sucrés mais il faut toujours que l'acidité soit assez présente pour équilibrer les saveurs sucrés.

Voilà pourquoi je suis tombé en amour avec le château Raymond-Lafon 1996. Ce sauternes a de l'élégance et un équilibre remarquable. Il a d'abord un nez complexe et riche de miel, de fleurs d'orange, de fruits exotiques, de vanille et d'épices. En bouche, j'y trouve de la délicatesse, beaucoup de saveurs et de l'onctuosité. Très long, il embaume la bouche. Il peut certes vieillir encore et se complexifier mais il est déjà beau à boire. Un peu cher diront certains (75,25\$) mais les bons sauternes sont rares; il faut donc choisir un moment bien spécial pour partager ce grand plaisir. Et

puis, c'est encore moins cher qu'un Yquem! 918920.

### CHÂTEAU CLARKE 1999

Dans l'ensemble du médoc, le millésime 1999 ne semble pas avoir été une très grande année mais cela n'a pas empêché le baron Edmond de Rothschild de produire dans l'appellation listrac-médoc un château Clarke d'une belle structure. Rappelons que c'est en 1973 que le baron a acheté ce vignoble de plus de cent hectares d'un seul tenant mais qui était à l'abandon. Il en a fait un cru bourgeois qui jouit maintenant d'une belle réputation.

Revenons à ce 1999. Violacé et d'une couleur soutenue, ce vin a un nez complexe de réglisse, d'encre, de noix, de vanille et d'épices. Assez corsé en bouche tout en ayant une certaine finesse, il goûte le fruit mûr. Une belle matière, des tannins fins et une bonne structure lui permettront de vieillir en beauté. En finale, on retrouve le fruit, les épices et un peu de bois. 39,25 \$ - 480095.

### PINOT GRIGIO 2001 DE BOLLA

En Vénétie, la maison Bolla produit un pinot gris qui a beaucoup de fraîcheur. Jaune presque doré, il sent la pêche, le citron avec un peu de noix amères. Il a beaucoup de fruits en bouche, puis du gras sur une belle trame d'acidité. La finale m'a fait penser à de la pomme-citron, si cela existait! 12,95 \$ - 363622. ■

## DANS VOTRE ASSIETTE

### Un chocolat, mon amour !



**SYLVIE LAROCHE  
NUTR.DT.P.**

**G**âce à son bon goût, le chocolat a su se faire apprécier de tous; les plus jeunes comme les plus âgés. Originaire du Mexique, la fève du cacaoyer est maintenant cultivée principalement sur la Côte d'Ivoire.

#### DES PROPRIÉTÉS RELAXANTES

Le chocolat est fabriqué à partir de la poudre de cacao. Sans additif le chocolat est amer, c'est pourquoi on y ajoute divers sucres (glucose, dextrose), lait, ainsi que des arômes, des noix ou même des fruits. Il s'avère être un aliment très calorique étant donné qu'il contient une quantité appréciable de matières grasses. Certains chocolats en contiennent jusqu'à 53 % ! Le gras retrouvé est surtout sous la forme de graisses saturées si né-

fastes pour la santé de nos artères. Le chocolat contient de la caféine et de la théobromine qui agissent comme des stimulants sur l'organisme. Toutefois, il faudrait manger plus de 90 grammes (3 onces) de pur chocolat pour obtenir le même effet qu'une tasse de café. La consommation de chocolat nous apportent quelques éléments nutritifs en très grande quantité tels le phosphore, le magnésium et le fer. Enfin, on y retrouve certaines substances à propriété relaxante que l'on pourrait associer à la sensation de bien-être ressentie après avoir dégusté un morceau de chocolat.

#### UN SUBSTITUT AU CHOCOLAT

Il y a quelques années, on a vu apparaître sur le marché un substitut naturel au chocolat. Il s'agit du caroube. Les vrais amateurs de chocolat vous diront que son goût ressemble peu au vrai chocolat. On peut l'utiliser pour remplacer le chocolat dans

les recettes ou même comme bonbons. Il n'est pas plus nutritif que le cacao mais il est moins gras, ne renferme pas de caféine ni théobromine. De plus, il est peu susceptible de provoquer une réaction allergique.

#### DÉGUSTER AVEC PLAISIR

On ne peut dissocier le chocolat de la St-Valentin. Que votre choix se porte sur le chocolat ou le caroube, sachez qu'une petite gâterie de temps en temps ne vous fera aucun tort si votre alimentation en générale est variée et équilibrée.

N'hésitez pas à compléter le Bilan médico-nutritionnel sur le site

[www.harmoniesante.com](http://www.harmoniesante.com). Vous connaissez votre poids santé ainsi que vos besoins énergétiques quotidiens et obtiendrez un bilan de santé globale. Pour des informations contactez-moi au (450) 358-2002. Bonne santé et bonne St-valentin ! ■

## ALCOOL

### Un long travail

**N**ous vivions des difficultés dans nos relations personnelles, nous ne pouvions pas venir à bout de notre émotivité, nous étions en proie à la tristesse morbide et à la dépression, nous étions incapables de gagner notre vie, nous ne trouvions aucun but à l'existence, nous étions habités par la crainte, nous étions malheureux, nous ne croyions pas pouvoir faire quoi que ce soit pour les autres.

Ces paroles me rappellent que j'ai d'autres problèmes que l'alcool. Que l'alcoolisme n'est qu'un symptôme d'une maladie plus envahissante. En arrêtant de boire, j'ai entrepris un travail qui m'occupera toute ma vie, celui de me sortir de mes émotions désordonnées, de mes relations personnelles difficiles et des situations impossibles. C'est un travail trop difficile pour que la plupart puisse l'accomplir sans l'aide d'une Puissance supérieure et de nos amis dans le

mouvement. Quand j'ai commencé à mettre en pratique le programme des A.A. plusieurs fils enchevêtrés se sont dénoués et, petit à petit, les morceaux de ma vie les plus éparpillés se sont remis en place. Un jour à la fois, presque imperceptiblement, mes blessures se sont cicatrisées. Mes peurs ont diminué, comme un thermostat que l'on baisse. J'ai commencé à connaître des moments de contentement. Mes émotions sont devenues moins versatiles. Je fais maintenant à nouveau partie de la famille humaine.

#### De Rémon

Il y a réunion le mardi à midi au 75 Place du Marché et à 20 heures au sous-sol de l'Église, rue Renaud à Saint-Jacques-le-Mineur.

P.S.: Si tu penses avoir un problème avec l'alcool? Appelle Alcooliques Anonymes au 347-6580. ■

# VOYAGES

## Des voyages pour agents de voyages!



**GILLES LÉVESQUE**

**O**n en parle rarement dans les médias, mais les agents de voyages qui ont à cœur de bien informer leur clientèle font souvent leurs valises au cours d'une année. À l'invitation d'un grossiste, ils partent en groupe pour découvrir de nouvelles destinations ou encore pour passer au peigne fin des hôtels et des sites balnéaires qu'ils n'avaient vu auparavant qu'en photos!

En décembre dernier, nous avons eu l'occasion de voir de plus près le travail de ces agents lorsqu'ils partent ainsi en vacances! Dans le milieu, on appelle ça un «famtrip» ou, si vous préférez, un voyage de familiarisation.

Pour le «famtrip» Cancun-Riviera Maya organisé par Air Columbus, ils étaient tous près de 80 agents provenant de tous les coins de la province à répondre à l'inv-

tation. Diane Auger-Desrochers, des Voyages Johanne Rozon, à Saint-Luc, était du nombre.

Lorsque les grossistes organisent de tels voyages, les agents qui répondent à l'invitation ne sont pas nécessairement assurés d'être de l'envolée. La demande dépasse parfois l'offre, en raison, notamment, des prix exigés. Pour le séjour d'une semaine à Cancun et à Riviera Maya par exemple, il en coûtait 650 \$ par personne, tout compris. Mais attention, ces vacanciers passent plus de temps à visiter qu'à se faire bronzer au soleil!

### BIEN DES NOTES

Vous aurez sans doute compris qu'ils doivent respecter un horaire établi avant leur envolée. Le 14 décembre dernier par exemple, ils étaient attendus au Allegro Playa Car, au Barcelo Maya, au Copacabana et au Carribean Village, quatre hôtels de Riviera Maya qui ont déroulé le tapis rouge pour faciliter leur bref séjour.

Chaque visite guidée, d'une durée d'environ trente minutes, leur permet de voir les moindres recoins de ces établissements. On



Une petite photo d'agents de voyages dans les marches d'une pyramide de Chichen-Itza.

parle ici des chambres, des cafétérias, des restaurants à la carte, des installations en général, des services, de la plage et de ces petites attentions qui font qu'un hôtel se démarque d'un autre.

Un crayon à la main, les agents noircissent des feuilles prévues à cet effet. Et ils ont l'oeil, croyez-nous, pour dresser un portrait assez fidèle de ce qu'ils ont vu. Comme cette plage par exemple qui n'est peut-être pas à la hauteur d'un complexe affichant cinq belles étoiles.

Ils prennent aussi beaucoup de photos pour instruire leurs clients à la recherche d'un endroit correspondant à leurs attentes et à leur budget. Ils échangent aussi entre eux pour établir des comparaisons. Une agente de la région de Montréal en était déjà à son quatrième voyage de familiarisation depuis le début du mois de novembre. Elle avait d'ailleurs des réponses à toutes nos questions.

### EXCURSIONS

Évidemment, bien des excursions sont au programme. Pour le «famtrip» Cancun-Mexique, les conseillers en voyage avaient une sortie «en famille» pratiquement à tous les jours. Xcaret, Chichen-Itza, Mayapan, Merida, Izamal et Playa Maroma Paradise Beach Club & Marina. Oubliez la plage,

la margarita et cette odeur de crème solaire sur une peau brûlée. Heureusement, il y avait parfois quelques moments libres dans cet horaire de fou qui vous oblige pratiquement à prendre des vacances à votre retour!

À ces excursions, s'ajoutent aussi des réceptions et des repas dans des hôtels qui désirent mettre leur sens de l'hospitalité en valeur. Et pour ceux qui ont encore un peu d'énergie, il est possible de terminer la soirée dans des discothèques qui vous en mettent plein la vue... et plein les oreilles. À Cancun, notamment.

Voilà comment voyagent les agents de voyages lorsqu'ils partent ainsi en groupe pour parfaire

leurs connaissances et s'assurer qu'ils n'envoient pas leurs clients dans des endroits qui ne méritent pas toutes les étoiles qu'on leur accorde dans les revues spécialisées.

Voyager coûte de plus en plus cher et il est important d'en avoir pour son argent, se disent ces agents qui ont compris que la meilleure façon de ne pas décevoir leur clientèle est de passer avant eux sur ces sites qui comportent des points forts, mais aussi des faiblesses. Ça peut être au niveau de la nourriture, des services, de la localisation de la plage, de la distance à parcourir entre l'aéroport et l'hôtel. Autant d'informations pertinentes que l'on ne retrouve pas sur l'Internet! ■

### NOS DESTINATIONS PRÉFÉRÉES

## D'abord Cuba, puis la République et le Mexique

**GILLES LÉVESQUE**

**D**e quoi parlent les agents de voyages en voyage? Vous avez raison: ils parlent de voyages. L'occasion était donc belle pour nous, en décembre dernier, lors d'un «famtrip» au Mexique, de les questionner sur leur sujet préféré!

Concernant les destinations soleil par exemple, tous s'entendent pour dire que Cuba est l'endroit préféré des Québécois. Surtout pour ses plages, son eau turquoise, la qualité de ses hôtels et ses bas prix. Mais attention, il pourrait en coûter un peu plus cher dans les années à venir pour aller visiter le pays de Fidel. La demande est forte et il semble que de plus en plus d'Américains s'y rendraient en faisant un petit détour par Toronto.

### AH! LES VILAINS!

Après Cuba, vient la République Dominicaine, principalement du côté de Punta Cana, une destination de plus en plus

appréciée pour la qualité de ses pages, de ses hôtels et de sa nourriture. Les Québécois optent ensuite pour le Mexique. Les inconditionnels se rendent à Acapulco et à Cancun, alors que bien d'autres découvrent les charmes de la Riviera Maya.

Après, plus rien... ou presque! Les agents que nous avons interrogés nous ont confié que la demande n'est plus là pour des destinations plus coûteuses comme la Jamaïque, Saint-Martin ou Hawaï. Notre Huard perd des plumes et plusieurs n'ont plus les moyens de s'offrir ces destinations de rêve. Même la Floride est désertée par bien des Québécois qui ont découvert qu'ils peuvent en avoir beaucoup plus pour leur argent ailleurs. Comme en Espagne par exemple, pour un séjour prolongé.

Les agents nous ont aussi avoué que l'industrie du voyage traverse une zone de fortes turbulences, à un tel point que des grossistes ont dû limiter le nombre d'envolées durant la période des fêtes, tant la demande n'était pas au rendez-vous. ■



Les agents prennent bien des notes et bien des photos lorsqu'ils visitent les complexes hôteliers.



Un site de rêve comme les agents de voyages aiment en vendre à leur client.

## L' A U T O

## Le Subaru Baja relance une catégorie oubliée



JEAN-FRANÇOIS  
GUAY

Selon les dires de Subaru, le nouveau Baja n'a pas été conçu dans le but de concurrencer directement les camionnettes à benne compacte ou utilitaires sport de ce monde. Celui-ci a plutôt été développé pour créer une nouvelle catégorie de véhicules où serait réuni l'aspect utilitaire d'une camionnette sport au comportement routier d'une voiture de tourisme. Pari réussi? C'est ce que nous avons tenté d'établir en prenant le volant d'un aja 2003.

L'idée de croiser une automobile et une camionnette ne date pas d'hier. Il y a plusieurs décennies, Chevrolet et Ford avaient exploité avec un certain succès ce concept en produisant les modèles El Camino et Ranchero. Toutefois, l'évolution constante des petites et grosses camionnettes au début des années 80 avaient sonné le glas de ces premiers véhicules génétiquement modifiés. Même Subaru avait su tirer profit de cette idée avec le modèle Brat à la fin des années 70. Vous vous rappelez? Le Brat était un hybride (à mi-chemin entre une mini-camionnette et une sous-compacte) avec des sièges passagers boulonnés dans la boîte arrière! Et dire que les enfants prenaient place dans cet espace sans protection. Autre temps, autres moeurs, me direz-vous! À l'époque, la sécurité était loin de nos préoccupations. Heureusement les temps ont changé.

#### UNE OUTBACK STYLE PICK-UP

La popularité sans cesse grandissante des petites et grosses camionnettes à cabine quatre portes a poussé Subaru à aller de l'avant avec le Baja dérivé du prototype ST-X 2001. Les grands penseurs de la compagnie japonaise sont persuadés que plusieurs propriétaires nord-américains de camionnette sont exaspérés du comportement routier brutal et de la consommation démesurée de leur grosse monture. Pour les courtiser, Subaru a cru bon de leur offrir une alternative décollant de sa populaire Outback.

D'un pare-chocs à l'autre, le Baja conserve de nombreuses caractéristiques de l'Outback. L'empattement est identique mais la longueur hors tout est supérieure de 15,2 cm (ou 6 po). Du côté design, la partie avant est quasi identique avec ses ailes à profil large, ses blocs optiques à quatre lampes, et ses phares antibrouillards encastrés.

Toutefois, le Baja se démarque avec sa calandre plus large, son revêtement protecteur de bas de caisse et de hayon de couleur gris, et ses renforts tubulaires en



Le Subaru Baja est une Outback coiffée d'une boîte de camionnette.

acier brossé servant à rigidifier la carrosserie. Sans oublier sa boîte de chargement style «pick-up».

Le battant arrière fermé, la boîte a une longueur de 105,5 cm (ou 41,5 po) comparativement à 122 cm pour le Sport Trac de Ford et 160 cm pour le Chevrolet Avalanche. Lorsque le battant est abaissé, la longueur de la boîte s'allonge à 153,6 cm (ou 60,5 po). Grâce au système Switchback (similaire à celui de la Chevrolet Avalanche), la longueur de chargement atteint 197,4 cm (ou 77,7 po).

Pour se faire, il suffit de relever le coussin de la banquette et d'abaisser le dossier pour ensuite rabattre un panneau entre la cabine et la boîte. Cet ingénieux dispositif offre un espace de chargement très pratique pour le transport de longs objets. Des skis? Oui. À condition de recouvrir la boîte d'une toile offerte en option. Sinon, vous risquez de vous les geler en hiver puisque le panneau Switchback donne accès directement à l'extérieur! Qui plus est, où les jeunes enfants logeront-ils si on doit rabattre la banquette pour profiter de l'espace de chargement. À l'avant? Jamais de la vie. Puisque Subaru a omis d'équiper le Baja d'un interrupteur pour désactiver le coussin gonflable (que l'on retrouve dans des cabriolets).

Comme on le sait, il est dangereux de placer un enfant à l'avant. Dans le cas d'une collision, le déploiement du coussin gonflable pourrait lui causer de sérieuses blessures. Si vous êtes du genre actif (sportif ou bricoleur), l'option des rails porte-bagages sur le toit devient un accessoire indispensable pour la sécurité des tout-petits.

#### UNE MÉCANIQUE CONNUE

Comme toutes les Subaru (sauf la H6 et la WRX), le Baja ouvre son capot à un moteur de type boxer à 4 cylindres de 2,5 litres. Développant une puissance de 165 chevaux, celui-ci n'est pas reconnu pour être un foudre de guerre (0-100 km/h en 11,5 sec-

ondes) ni d'être avare en consommation d'essence (12 litres aux 100 km). Toutefois, il jouit d'une fiabilité exemplaire et propose un rendement fort agréable.

En effet, on ne se lasse pas de

rouler en Baja. Le comportement routier typique à la marque Subaru ne tarde pas à convaincre le conducteur que le véhicule et lui ne font qu'un tellement il est facile de dompter la bête.

La capacité nominale de remorquage est de 1 080 kg (2

400 lb). Ce qui est suffisant pour espérer pouvoir remorquer deux motomarines ou motoneiges (de format moyen).

Comparativement aux petits utilitaires à rouage intégral réactif (Honda CR-V, Toyota RAV4, et cie), la traction intégrale du Baja est à prise constante. Elle est répartie (entre l'avant et l'arrière) dans une proportion de 50/50 avec la boîte manuelle et de 60/40 avec la boîte automatique.

#### EN CONCLUSION

Subaru a fait preuve de cran et d'originalité en osant offrir un véhicule à traction intégrale qui s'avère être le juste milieu entre une berline et une camionnette. Toutefois, pour espérer attirer des acheteurs, Subaru devra revoir son prix à la baisse en offrant des versions plus dépouillées. ■

**POINTS POSITIFS**  
Véhicule unique et polyvalent  
Agrément de conduite  
Fiabilité reconnue  
Traction intégrale

**POINTS NÉGATIFS**  
Une seule version (toute équipée)  
Absence de versions dépouillées  
Habitacle étroit  
Prix exagéré

#### MODÈLE CONCURRENT


Aucun

**GARANTIE**  
3 ans/60 000 km

**PRIX**  
35 595 \$



Les utilisateurs devront apprendre à composer avec un espace de chargement à ciel ouvert. Dans la gadoue, c'est pas facile pour les sacs d'épicerie!



**Les Voyages**  
**mv**

<b>APP JEAN-PAULINE-ACAPULCO</b> 13 ou 14 février 2003 1 semaine	<b>747\$</b>
<b>SOL CAYO GUILLERMO 4 ÉTOILES - CAYO GUILLERMO</b> 13 février 2003 1 semaine	<b>1 099\$</b>
<b>PLAYA PESQUERO 4 1/2 ÉTOILES - HOLQUIN</b> Mars et avril 2003, 1 semaine	<b>1 299\$</b>
<b>ARENAS BLANCAS - VARADERO</b> Départ : 15 février 2003 - Durée : 1 semaine	<b>988\$</b>

Visitez notre site : [www.lesvoyagesmv.com](http://www.lesvoyagesmv.com) pour nos spéciaux

225, boul. Saint-Joseph (face à BMR)  
Saint-Jean-sur-Richelieu **349-2320**



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

<b>Vols sur l'Europe</b> Bruxelles, Londres ou Francfort Départs entre le 1er avril et 9 décembre À partir de	<b>750\$</b>
<b>Trésors ibériques (Espagne, Portugal)</b> Départ : 15 avril 15 jours	<b>2 449\$</b>
<b>Croisière en Russie sur la Volga</b> Départ : 1er juin 13 jours *En réservez tôt!	<b>2 799\$</b>
<b>Quest Canadien - LA CONQUÊTE DU OUEST</b> Incluant le «Stampede» de Calgary, plusieurs visites, plusieurs repas et les taxes. Du 3 au 14 juillet 12 jours	<b>2 419\$</b>
<b>Puerto Plata</b> Départ : 17 février Hôtel 4 étoiles 1 semaine	<b>1 168\$</b>
<b>République Dominicaine</b> Départs en février et mars Hôtel 3 étoiles TOUT INCLUS	1 semaine <b>998\$</b> 2 semaines <b>1 299\$</b>
<b>Croisière - Caraïbes de l'Est</b> Départ : 30 mars Cabine intérieure 1 semaine Incluant : vol, taxes et croisière	<b>1 079\$</b>
<b>Cuba</b> Départ : 16 février Hôtel 4 étoiles + TOUT INCLUS 1 semaine	<b>1 268\$</b>
<b>Punta cana</b> Départ : 21 février Hôtel 4 étoiles TOUT INCLUS 1 semaine	<b>1 228\$</b>
<b>Cayo Coco</b> Départ : 20 février Hôtel 4 étoiles TOUT INCLUS 1 semaine	<b>1 129\$</b>

Permis du Québec

## ASTROLOGIE

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

Semaine du 12 au  
18 février 2003

### BÉLIER

Les nombres 17 et 82 font que vous voyez tout avec un grand sens du détachement. Vous allez vers des choses qui vous demanderont de vous investir. Sachez-le et vivez-le correctement.

### TAUREAU

Les nombres 16 et 89 font que vous avez besoin de vous prouver plusieurs choses. Vous voulez réussir. Vous allez vers des situations où l'on aura besoin de vous.

### GÉMEAUX

Les nombres 34 et 76 vous apportent de grandes satisfactions. Vous êtes capable de faire des pas de géant face à plusieurs choses. N'ayez pas peur de travailler beaucoup.

### CANCER

Les nombres 73 et 38 vous donnent beaucoup d'envergure. Vous allez vers des choses où vous serez gagnant. Croyez-y fermement. Tout sera magnifique.

### LION

Les nombres 87 et 49 vous donnent la capacité de faire des choix extraordinaires. Vous allez vers des situations où votre vie extérieure sera formidable.

### VIERGE

Les nombres 97 et 54 vous font comprendre tout avec beaucoup de subtilité. Vous êtes apte à vivre une existence pleine de bonheur. Soyez-en conscient.

### BALANCE

Les nombres 56 et 71 vous font tout voir avec un grand besoin de dépassement. Vous allez vers des choses qui vous donneront une grande confiance en ce que vous accomplissez.

### SCORPION

Les nombres 31 et 18 font que vous avez une grande capacité de renouvellement au plan professionnel. Cela vous apprend beaucoup de choses sur vous-même.

### SAGITTAIRE

Les nombres 98 et 52 vous obligent à prendre position face à ce qui vous entoure. Vous êtes apte à vraiment savoir comment agir pour que tout aille bien.

### CAPRICORNE

Les nombres 47 et 87 vous apportent beaucoup sur tous les plans. Vous êtes en pleine forme et vous comprenez les choses d'une façon très élevée.

### VERSEAU

Les nombres 24 et 54 vous donnent beaucoup d'inspiration. Vous êtes capable de tout faire avec amour. Soyez-en assuré. Vous commencez à mieux vous apprécier.

### POISSONS

Les nombres 14 et 92 vous donnent la capacité de vraiment tout voir avec honnêteté. Vous allez vers des choses qui vous apporteront ce que vous désirez.

## COMMUNICATION-QUÉBEC PEUT VOUS AIDER

# La surveillance à l'aide de caméras



**KAROLE LAMER**

**A**u début de la dernière décennie, plus précisément en 1992, la Commission d'accès à l'information (CAI) était saisie d'une première plainte liée à l'utilisation de caméras de surveillance dans un endroit public. Cette plainte devait permettre à la Commission de s'exprimer officiellement sur cette question qui, encore aujourd'hui, suscite craintes et questionnements.

Sans s'immiscer dans un débat sur la valeur de l'outil pour prévenir ou détecter ou encore pour réprimer le crime, certains prétendent aujourd'hui que les caméras de surveillance n'ont malheureusement pas toujours eu l'effet dissuasif souhaité. Cela doit inviter à la prudence et appelle à mesurer le besoin de sécurité au regard du droit à la vie privée. En effet, la prolifération de tels appareils nous sécurise-t-elle ou nous inquiète-t-elle?

Bref historique Sherbrooke, 1992: il y a 10 ans, la Commission s'est interrogée sur la légalité de la surveillance par caméras dans un lieu public. C'est à Sherbrooke qu'on a vu apparaître, dans un secteur où le taux de criminalité était élevé, des caméras de surveillance. Au terme de son enquête, la CAI avait alors conclu qu'elle refusait au corps de police l'enregistrement continu des activités habituelles des citoyens d'un secteur de la ville.

Le Sommet des Amériques, 2001... L'an dernier, la CAI s'est de nouveau penchée sur l'utilisation des caméras de surveillance en rappelant les règles qui devaient en régir l'utilisation d'équipement de surveillance.

Après les événements du 11 septembre, la réalité est in-

contournable, les caméras de surveillance font maintenant partie de notre environnement et ornent la grande majorité de commerces, de lieux publics, de rues et de plusieurs immeubles. En certaines circonstances, la Commission ne nie pas leur utilité. Néanmoins, la Commission d'accès à l'information tient à rappeler que l'utilisation des caméras de surveillance, constitue une intrusion dans la vie privée des personnes sous surveillance. Ainsi, la CAI dresse une liste des critères qui doivent être pris en considération.

Une étude des risques et des dangers ainsi qu'une analyse de la criminalité, menée au besoin de concert, avec les assureurs ou les corps policiers doit être réalisée avant de retenir ce moyen comme outil de surveillance, il faut des règles minimales d'utilisation des caméras de surveillance. Un examen de solutions alternatives à l'utilisation de telles caméras, moins invasives de la vie privée doit être dirigé.

Lorsque requis, on devrait utiliser de tels appareils pour des époques, des moments ou des périodes limités (fêtes publiques, événements précis, période de l'année, heures du jour, etc.). Le public visé par cette surveillance devrait en être informé par tout avis approprié: des renseignements et les coordonnées du propriétaire ou de l'utilisateur de l'équipement doit être indiqué par exemple, sur un écriteau.

L'équipement choisi ne tiendra que les seuls renseignements nécessaires, par exemple: lorsque ces appareils fonctionnent sous la surveillance immédiate d'une personne, celle-ci n'enregistrera les images qu'en cas de délit. D'autre part, dans les situations où un enregistrement en continu est requis, sa durée de conservation sera limitée. Les caméras de surveillance

ne doivent jamais être dirigées vers des endroits tels: fenêtres d'immeubles, salles de douches, de toilettes, d'essayage, etc. Les personnes désignées pour assurer le fonctionnement des appareils doivent être bien au fait des règles visant à protéger la vie privée. Il en est de même, lorsque cela est requis des contractants embauchés, en lieu et place des employés habituels.

Des règles précises de conservation des enregistrements doivent encadrer la gestion des renseignements recueillis. L'accès, à l'intérieur de l'organisme ou de l'entreprise, doit être limité. Les droits d'accès et de rectification doivent être reconnus à toutes les personnes visées par les enregistrements. Une évaluation de l'utilisation de la technologie et de ses effets doit être menée régulièrement.

En conclusion, la Commission souhaite et requiert, un respect scrupuleux des règles minimales de l'utilisation des caméras de surveillance. Toutefois, l'inobservance de ces règles

pourrait entraîner des conséquences fâcheuses pour son auteur. À cet égard, un rappel s'impose: selon les termes de la Loi sur l'accès aux documents des organismes publics et sur la protection des renseignements personnels et de la Loi sur la protection des renseignements personnels dans le secteur privé, la Commission peut, en tout temps vérifier le respect de la loi, enquêter sur son observation. Insatisfaite, la CAI peut formuler des recommandations, rendre tout ordonnance, rendre public l'inobservance de telles ordonnances ou même entreprendre des poursuites pénales.

Visitez le site Internet de la CAI. Pour obtenir les coordonnées des services gouvernementaux ou pour tout renseignement sur les programmes et services gouvernementaux, le personnel de Communication-Québec vous guide sans délai. Pour nous joindre composez le 346-6879. Nous sommes situés au 109, rue Saint-Charles à Saint-Jean-sur-Richelieu, dans l'entrée du Palais de justice. ■

## On attend vos candidatures au mérite civil

**L**es citoyens ont jusqu'au 1er mars pour soumettre une candidature au Mérite québécois de la sécurité civile. Les candidats doivent s'être démarqués par leur façon d'agir rapidement et d'une bonne manière en cas de sinistre. Les distinctions sont remises à des organismes ou des personnes.

Les actions doivent avoir été réalisées entre le 1<sup>er</sup> janvier et le 31 décembre 2002. Les hommages seront rendus selon trois catégories. La catégorie prévention et préparation rend hommage aux personnes ou aux organismes qui se sont distingués par leur engagement au mieux-être de la collectivité, par la prévention et la préparation de mesures d'urgence.

La catégorie intervention et rétablissement couronne les gens qui par leurs actions et la

gestion efficace de leurs interventions lors d'un sinistre ou d'un retour à la normale, contribue à la sécurité des personnes et des biens.

Enfin, la catégorie formation et communication rend hommage aux personnes qui ont déployé des efforts particuliers pour la formation du personnel en sécurité civile, la communication et l'information du public.

Le cahier de mise en candidature est disponible à Communication-Québec, au bureau de la sécurité civile et sur le site Internet du ministère de la Sécurité civile du Québec.

Les prix seront remis aux lauréats lors d'une cérémonie qui se tiendra à la Salle du Conseil législatif de l'Assemblée nationale en mai prochain. ■



Ambulance, police, pompiers :	<b>911</b>
Sûreté du Québec (urgences) :	<b>310-4141 (*4141 cellulaire)</b>
Info-Santé :	<b>(450) 349-3000</b>
CLSC-CHSLD Champagnat de la Vallée des Forts :	<b>(450) 358-2572</b>
Croix-Rouge (urgence sinistres) :	<b>1 877 362-2433</b>
La ligne parents :	<b>(514) 288-5555</b>
Info-dépression :	<b>1 800 268-0999</b>
Tel-Jeunes :	<b>(514) 288-2266</b>
Protection de la jeunesse :	<b>1 800 361-5310</b>
Drogas - aide et référence :	<b>1 800 265-2626</b>
Centre de prévention du suicide du Haut-Richelieu :	<b>(450) 348-6300</b>
Coup d'Elle (femmes victimes de violence) :	<b>(450) 348-1645</b>
Centre de référence du Grand Montréal :	<b>(450) 527-1375</b>
Centre de référence du Centre d'action bénévole de Saint-Jean-sur-Richelieu :	<b>(450) 347-7527</b>
Centre Claude Bilodeau Argentes pour jeunes compulsifs :	<b>1-888-933-0411 (450) 245-0411</b>
<b>EN CAS D'URGENCE</b>	

## La vie est courte. Prolongez-la...

Vivez plus longtemps en faisant de l'activité physique chaque jour, en mangeant sainement et en suivant les conseils de votre médecin.



# VOS YEUX

## Les paupières peuvent être malades



**CÉLINE ÉTHIER**

Existe-t-il une seule partie du corps humain qui ne puisse être le site de maladies diverses? Je ne crois pas... Voyez-vous, même nos paupières, en apparence si anodines, peuvent subir des traumatismes ou être le siège de maladies, parfois aiguës, parfois chroniques.

Nous discuterons dans les semaines à venir, des problèmes les plus courants, soient ceux qui touchent le plus de gens. Blépharite, orgelet, chalazion, et réaction allergique seront donc au menu...

Tout d'abord, comment fait-on pour savoir que nos paupières sont malades? Comme dans bien des maladies, la rougeur, la douleur et l'oedème (enflure) sont généralement des signes faibles d'un désordre quelconque. Nos paupières ne sont pas rouges de façon naturelle, ni douloureuses. Tout changement devrait donc nous amener à consulter.

La blépharite est le terme général pour décrire les inflammations ou infections des paupières. Le terme «blépharite» vient du grec «blepharon», signifiant «paupière». De plus, lorsqu'on rencontre le suffixe «ite» à la fin d'un mot, on fait généralement référence à une inflammation ou à une infection. Pensons aux otites, amygdalites, bronchites, appendicites et, pourquoi pas, aux blépharites!

La blépharite est donc une inflammation du bord libre des paupières, là où poussent les cils. Elle peut être causée par une bactérie, par un mauvais fonctionnement des glandes, ou encore par une réaction allergique.

Comme les paupières sont évidemment très, très près des yeux, il peut arriver que l'infection des paupières s'étende à la surface de l'oeil, causant une conjonctivite ou une kératite. Ces deux désordres sont des inflammations de la conjonctive et la cornée, ces minces peaux qui recouvrent la surface de l'oeil.

La blépharite est une maladie très répandue, probablement la plus commune de toutes celles touchant les paupières. Ceci est particulièrement vrai pour les blépharites à croûtes jaunâtres sans écoulement purulent. Cette forme de blépharite est caractérisée par la présence de croûtes dans les cils et au bord des paupières; il n'y a cependant pas de pus dans les yeux. On la nomme «blépharite séborrhéique» parce qu'elle est liée au mauvais fonctionnement des glandes qui sécrètent le sébum. On retrouve souvent des histoires de pellicules ou autres problèmes du cuir chevelu chez les gens souffrant de blépharite chronique. C'est une maladie chronique qui peut durer des années. Irritation continue, paupières rouges, yeux collés au réveil, croûtes jaunâtres sur le bord des paupières sont des signes caractéristiques. Dans les cas plus avancés, on peut noter des saignements autour des cils: le sang séché forme des petites croûtes rouges qu'on peut voir sur les bords des paupières.

Il existe divers médicaments généralement assez efficaces (souvent à base de cortisone) pour soigner ce type de blépharite. Toutefois, il ne faut surtout pas négliger l'hygiène des paupières, qui est un facteur déterminant dans la réussite du traitement. Il s'agit de frotter doucement les bords des paupières

avec des savons spécialement conçus pour les yeux. D'excellentes préparations sont vendues dans les pharmacies; cependant, la régularité du traitement est indispensable à sa réussite.

Il existe également des blépharites qui mettent en cause une infection bactérienne, la plupart du temps caractérisée par un écoulement de pus. Le recours aux antibiotiques est généralement nécessaire et la consultation de votre médecin devrait être la première étape. Ce type de blépharite touche souvent un seul oeil; on note de la rougeur, de l'oedème et de la douleur, et le problème survient habituellement subitement.

Une blépharite pourrait également survenir après un contact avec un élément auquel on est allergique. Ce pourrait être du maquillage, des agents de conservation dans des savons ou autres produits nettoyants, du parfum, des produits polluants, etc. On aurait alors des paupières rouges et enflées, et les problèmes cesseraient au retrait de l'agent irritant.

Bien évidemment, tous ces types de blépharites peuvent s'entrecroiser et créer des types mixtes. Il est fréquent de voir une blépharite séborrhéique se compliquer par une infection, puisque les bactéries ont trouvé dans les paupières irritées, un terrain propice pour se développer et créer à leur tour une infection. Plus tôt on agit, plus petit sera le problème!

Nous parlerons la semaine prochaine de problèmes également très courants, soit l'orgelet et le chalazion. Si vous désirez me joindre d'ici là, vous pouvez le faire au 705, boul. d'Iberville à Iberville, 346-7318. ■

# JARDINS DE CHARME

## Doit-on tailler les arbres?



**LOUISE ROLLAND**

Vous trouverez ci-dessous diverses façons de tailler les arbres selon leurs besoins. L'important, c'est de tailler avec des outils appropriés et désinfectés, selon certains principes. N'essayez pas de donner un style pompon ou paranormal à vos arbres. Respectez leur forme naturelle, ils n'en seront que plus beaux, en santé et vivront beaucoup plus longtemps.

### ÉCLAIRCISSEMENT DE LA COURONNE D'UN JEUNE ARBRE

Pour augmenter la circulation de l'air et la pénétration des rayons du soleil dans l'arbre, on peut éliminer les branches secondaires qui poussent en direction du tronc. Enlever les branches qui se blessent en se touchant. Enlever également les branches mortes.

### PLAIES ET ENDUITS

Les recherches des dernières années ont clairement démontré qu'il est absolument inutile d'appliquer un enduit quel qu'il soit sur les plaies de coupe ou de blessure. L'arbre secrète des hormones qui favorisent sa guérison en formant un bourrelet cicatriciel qui se refermera progressivement. Si par mégarde, des petites plaies sont faites à vos jeunes arbres, on arrondit les plaies à l'aide d'un couteau tranchant, tout en éliminant les zones d'écorce soulevées par la blessure. N'essayez jamais transformer la plaie d'une blessure en l'allongeant ou en faisant des pointes comme il était recommandé autrefois.

Types d'élagages à éviter pour assurer une longue vie à vos arbres :

En plus de changer de façon radicale l'allure naturelle de vos arbres, les pratiques mention-

nées ci-dessous occasionnent toujours à moyen ou à long terme, des problèmes majeurs, spécialement évidents chez des arbres matures. Ces pratiques diminuent l'espérance de vie des arbres.

### LE STYLE POMPON; LE RABATTAGE

Le rabattage est une pratique qui consiste à raccourcir les branches principales et secondaires, ainsi que les rameaux d'un arbre, ce qui donne un style pompon à votre arbre.

### LE STYLE PARANORMAL; LE RAVALEMENT

Le ravalement est une pratique drastique qui consiste à supprimer des branches situées à faible distance du tronc. Toutes les branches secondaires ainsi que les rameaux sont ainsi supprimés, ce qui laisse un tronc d'arbre assez paranormal. Observez autour de chez vous, vous en verrez certainement de beaux spécimens.

### CHANGEMENT - SOCIÉTÉ D'HORTICULTURE HAUT-RICHELIEU

(Changement de lieu pour la conférence du 21 février 2003)

La prochaine rencontre aura lieu vendredi, le 21 février 2003 à 19 h 00 à l'École Napoléon-Bourassa, 535, chemin des Vieux-Moulins, L'Acadie (au gymnase). Cette conférence sera donnée par Linda Beausoleil, architecte paysagiste. Le thème sera : « Comment intégrer une piscine dans notre aménagement paysager ». C'est un des éléments les plus difficiles à intégrer dans un aménagement paysager. Nous vous attendons.

### BESOIN D'INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES?

La semaine prochaine, je poursuivrai avec l'entretien de nos arbres. Pour de plus amples informations, n'hésitez pas à communiquer avec moi au (450) 542-5000. Bonne semaine. ■

## Prix à gagner!

Pour les fumeurs

**DEUX FORAITS VACANCES\***  
destination au choix des gagnants  
d'une valeur de 5 000 \$ chacun  
\* Prix réservé aux participants de 18 ans ou plus.

**DEUX VOYAGES DE RÊVE\***  
destination au choix des gagnants  
d'une valeur de 5 000 \$ chacun  
\* Prix réservé aux participants de moins de 18 ans.  
Les gagnants devront être accompagnés d'un adulte.

**UN REER\* ET UN REEE\*\***  
de 5 000 \$ chacun  
\* Régime enregistré d'épargne-retraite  
\*\* Régime enregistré d'épargne-études

**16 SÉJOURS DE VILLÉGIATURE**  
à l'Auberge La Montagne Coupée  
dans la région de Lanaudière  
(membre du réseau Hôtellerie Champêtre)  
d'une valeur de 1 000 \$ chacun

Pour les marraines et parrains  
**16 PRIX SANTÉ-BEAUTÉ** **JEAN COUTU**  
d'une valeur de 200 \$ chacun



Je m'inscris avant  
le 1<sup>er</sup> mars 2003!

www.defitabac.qc.ca  
1 888 853-6666

Une initiative de :



En partenariat avec



Les directions de santé publique  
des régions régionales de la santé  
et des services sociaux du Québec.



Avec le soutien de :



## Bulletin d'inscription

Remplissez et signez un seul bulletin d'inscription, les duplicatas seront rejetés.

Inscrivez-vous au plus tard le 28 février 2003 par :

- le site Internet [www.defitabac.qc.ca](http://www.defitabac.qc.ca) • télécopieur au 514 593-8792
- la poste à l'adresse : Défi « J'arrête, j'y gagne! » :  
C. P. 1, succursale Beauharnois, Montréal (Québec) H2G 3C8

Une carte de confirmation d'inscription vous sera envoyée à l'adresse indiquée sur ce bulletin. Prévoyez un délai d'environ trois semaines pour la recevoir par la poste et 48 heures si vous vous inscrivez sur le site Internet. Cette carte vous permettra d'obtenir gratuitement votre trousse d'accompagnement dans les succursales Jean Coutu de votre région. Cette trousse comprend de l'information sur l'arrêt tabagique et divers trucs et conseils pratiques afin de vous aider à relever ce Défi.

### Participant (e)

Monsieur  Madame  Âge \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_ Nom \_\_\_\_\_  
Adresse \_\_\_\_\_ Ville \_\_\_\_\_  
Code postal \_\_\_\_\_ Courriel \_\_\_\_\_  
Téléphone (maison) ( ) \_\_\_\_\_ Téléphone (travail) ( ) \_\_\_\_\_

### Votre marraine ou votre parrain

Monsieur  Madame  Âge \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_ Nom \_\_\_\_\_  
Adresse \_\_\_\_\_ Ville \_\_\_\_\_  
Code postal \_\_\_\_\_ Courriel \_\_\_\_\_  
Téléphone (maison) ( ) \_\_\_\_\_ Téléphone (travail) ( ) \_\_\_\_\_

Je certifie que j'ai lu et compris les règlements du Défi. J'autorise qu'on envoie aux courriels indiqués sur ce bulletin de l'information sur le Défi. Ma marraine ou mon parrain et moi-même pourrons nous retirer de cette liste en tout temps.

Signature \_\_\_\_\_ Il est possible que ces données soient utilisées pour fins de recherche.

# Services à DOMICILE

