

**NDLR :** Nos deux cinéphiles François Frenza et Johanne Gendron sont reçus gracieusement au cinéma Pine de Sainte-Adèle chaque mois. Ils offriront ainsi les commentaires d'un gars et d'une fille sur le même film.



## Caramel

Comédie, réalisée par Nadine Labaki  
Distribution : Nadine Labaki, Yasmine Elmasri, Joanna Moukartzel, Gisèle Aouad, Adel Karam, Sihame Haddad, Aziza Semaan

À Beyrouth, des femmes échangent confidences et amitiés dans un petit salon de beauté. Layale, Rima, Misrine et Jamale, des noms aux sonorités exotiques, tout comme la beauté de celles qui les incarnent avec tant de naturel.

On y traite de rapport amoureux, de tradition versus la modernité et de la pénible réalité du vieillissement d'une femme d'âge mûr. Un film qui tient un peu des contes des milles et une nuit, mais où la magie réside plutôt dans la complicité de ces femmes. Un film tendre, qui s'entend aussi dans les non-dits, un beau film qui coule doucement pour

ses 96 minutes, savoureux comme un loukoum... Salam!

**8,5/10 – Ciné-Gars**

La vie ordinaire de femmes ordinaires, un film ordinaire! J'ai été touchée, bouleversée par ces vies qui se rencontrent et qui se racontent. Situé à Beyrouth, ce film rempli d'humour et de tendresse aurait pu aussi bien se passer n'importe où, tant le sujet est universel, le mitan de la vie, l'amour, l'orientation sexuelle, le refus de vieillir, un film intelligent, un film de fille à voir avec son chum. Ne ratez pas ce petit bijou.

**Cine-Fille – 9/10**

Carte postale  
du siècle dernier

# Lac des Quatorze Iles en 1913



BENOIT GUÉRIN

Le départ d'une belle balade en « chaloupe » sur le Lac Echo (Lac des Quatorze Iles) en 1913

Carte postale originale: Collection personnelle Benoit Guérin, éditeur inconnu

## CONCOURS

# DÉFI

DIVERTISSEMENT ÉDUCATIF FAIT POUR LES JEUNES ET INTERDIT AUX ADULTES  
Odette Morin

Eh! les jeunes, activez vos neurones et courez la chance, tous les mois, de gagner un certificat-cadeau de la librairie Renaud-Bray d'une valeur de 30\$ en participant au jeu Concours Défi\*.

Remplissez le coupon-réponse, déposez-le dans la boîte du concours à la bibliothèque de Prévost, au 2945, boul. du Curé Labelle - ou faites-le parvenir par la poste (au journal) avant le premier du mois qui suit la parution, à : Les Éditions Prévostaises, Concours DÉFI, C.P. 603, Prévost, Qc., JOR 1T0 ou encore par courriel [defi@journaldeprevost.ca](mailto:defi@journaldeprevost.ca). Le gagnant sera choisi au hasard parmi tous ceux qui auront répondu correctement à toutes les questions. Le gagnant du mois verra sa photo et son nom publiés dans le journal suivant. Toutes les réponses y seront aussi publiées.

\*Le concours est ouvert à tous les jeunes des municipalités desservies par le Journal de Prévost, Piedmont et Sainte-Anne-des-Lacs. Les fac-similés sont acceptés s'il y a plus d'un participant par famille. Vous n'aurez droit qu'à un seul coupon par personne.

N.B. Vous pouvez déposer vos coupons de participation dans les boîtes «Défi» situées dans les bibliothèques suivantes : Val-des-Monts, Champ-Fleuri, Jean-Charles-Desroches.

### SPÉCIAL LA MER

1. Contrairement à l'eau douce, l'eau de mer en contient beaucoup.
2. Je suis Jack Sparrow, écumeur des mers, je suis un...
3. Aussi nommée «naupathie», je donne la nausée à bord d'un bateau.
4. Pièce de tissu qui assure la propulsion d'un navire par la force du vent.
5. Récif formé par la croissance des polypiers dans les mers tropicales, récif de ...
6. Organisme végétal aquatique ex.: la laminaire, l'uvule, le varech. Bleue, je suis une cyanobactérie.
7. Mammifère marin de très grande taille de l'ordre des cétacés.
8. Ingrédient secret du fameux «pâté de crabe», je suis aussi la nourriture préférée des baleines.
9. Je suis une mer chaude très salée qui borde tous ces pays: l'Espagne, la France, l'Italie, l'Algérie, la Tunisie, etc.
10. Crustacé marin à grosses pinces, bleu marbré de jaune, je rougis lorsqu'on me plonge dans l'eau bouillante.



### COUPON-RÉPONSE

CONCOURS DÉFI Avril 2008

- |          |           |
|----------|-----------|
| 1. ----- | 6. -----  |
| 2. ----- | 7. -----  |
| 3. ----- | 8. -----  |
| 4. ----- | 9. -----  |
| 5. ----- | 10. ----- |

Nom -----  
Ville -----  
Âge ----- Tél-----

Réponses de mars 2008

RÉPONSES: 1-Chien 2-Chameau  
3-Éléphant 4-Grenouille 5-Poney  
6-Rat 7-Renard 8-Sanglier 9-Mouton  
10-Biche

Le gagnant du Défi de mars est Étienne Léonard, 8 ans, de Prévost. Il se mérite un certificat cadeau d'une valeur de 30\$ de la librairie Renaud-Bray.



Note: Plusieurs des réponses aux questions du concours se trouvent dans le dictionnaire Larousse. Les questions contiennent souvent un mot clé pour orienter vos recherches.

# Qu'est-ce qu'on mange?

ODETTE MORIN

## Le sucre

Aujourd'hui, on trouve du sucre jusque dans la soupe. Presque tous les mets préparés en contiennent. Les problèmes de santé, auxquels notre société fait face, sont étroitement liés à la surconsommation de sucre: diabète de type 2, obésité, maladie cardio-vasculaires, etc. En 1890, l'Américain moyen consommait 2 kg de sucre par année, 12 kg en 1990 et près de 60 kg en 2006. L'abus de sucre provoque l'omniprésence d'un taux élevé d'insuline (régulateur de glycémie) dans le sang. Cela entraîne une prise de poids, car l'insuline engendre le stockage des graisses qui, à son tour, cause une augmentation des triglycérides dans le sang, ouvrant la voie aux maladies cardio-vasculaires. Une alternative au sucre nous est offerte avec les aliments «diète» édulcorés avec de l'aspartame\* (92 effets secondaires). Les sucres issus du maïs ont un indice glycémique très élevé, ils sont des champions du stockage de graisse. Le sirop de glucose-fructose, le HFCS, fabriqué (aux É.U.) à partir des immenses stocks de maïs subventionnés, a été adopté par l'industrie en raison des profits énormes qu'il engendre par rapport au sucre de canne. Les édulcorants comme le HFCS\* et l'aspartame sont très controversés, car des effets secondaires nocifs (toxicité) leur ont été attri-

bués par plusieurs études scientifiques. On les retrouve dans des milliers de produits alimentaires et pharmaceutiques.

Petits gâteaux, beignes, barres tendres, muffins, etc., saturés de sucre et de gras, remplacent trop souvent la banane, la pomme, le fromage, les noix ou la galette d'avoine maison à l'heure de la collation. Dans le cas des barres tendres, outre les mauvais gras, elles contiennent presque toutes du sirop de glucose-fructose. Dans ces gâteries, on pourrait probablement couper le sucre de moitié sans en changer le goût. Ce qui est inquiétant, c'est que ces produits (douteux) soient présents dans les aliments (?) et les collations destinés aux enfants: céréales à déjeuner, barres tendres, cocktail de fruits,

boissons gazeuses, friandises, barres de chocolat, gomme à mâcher, etc. Le HFCS est présent dans la plupart des pains commerciaux aux noms évoquant la nature et la santé.

\***HFCS:** On le retrouve sous diverses appellations: High Fructose Corn Syrup, sirop de glucose-fructose, sirop cristallin... Son apparition coïncide (au début des années 1980) avec l'augmentation fulgurante du taux d'obésité et de diabète de type 2. Il agit sur le mécanisme de satiété (il l'annule) et fait monter le taux de triglycérides dans le sang, etc.

\***Aspartame:** On le retrouve sous plusieurs noms: Nutrasweet, Splenda, Equal, Sugar Twin, etc. «Un poison» selon les chercheurs indépendants. Comme le glutamate mono sodique c'est une excitotoxine, neurotoxique, il cause des dommages neurologiques irréversibles.

Selon le Dr Russell Blaylock, ces dommages entraînent une baisse de l'intelligence, des difficultés de concentration, des crises d'agressivité, de l'hyperactivité, etc. L'aspartame provoque des symptômes similaires et/ou exacerbe les symptômes de plusieurs maladies dont le diabète, l'Alzheimer, la maladie de Parkinson, la sclérose en plaques... Au point où dans le milieu médical on a cru, à un moment donné, à une épidémie de cette dernière! Il est présent dans des centaines de médicaments.

