

## Louis-José Houde: les heures verticales

**Les heures verticales, ce sont les heures que l'on passe debout, mais aussi les moments où l'on se tient droit. Voici la signification, selon Louis-José Houde, de l'expression avec laquelle il a baptisé son dernier spectacle, qu'il nous présentait le 20 décembre dernier à la salle André-Prévost. C'est dans un décor dépouillé, devant un rideau rouge et en formule stand-up que l'humoriste a divertifié les spectateurs.**

C'est à travers ce grand thème qu'est *Les heures verticales* que l'humoriste aborde plusieurs sujets tels l'esclavagisme, l'euthanasie, la séparation, la philosophie de vie des baby-boomers et celle des générations X et Y, la vieillesse, etc. D'ailleurs, un des sujets récurrent est celui de la vieillesse, qui revient sous plusieurs formes: les premiers signes de vieillissement dans la trentaine, la vieillesse de ses parents (soixantaine), le grand âge (80 ans). Il raconte plusieurs anecdotes sur lui-même et sa famille, en lien avec ces thèmes.

Une des caractéristiques de Louis-José, en plus de parler rapidement, est qu'il glisse souvent une anecdote dans une autre anecdote. Il commence une histoire, bifurque, parle pendant 10 minutes, pour ensuite revenir à son

anecdote du début, tout en s'assurant que le public a bien suivi. Il n'est jamais vulgaire. Il nous raconte des choses très intimes, sans toutefois trop se dévoiler. Il sait nous faire revivre un épisode de sa vie, nous faire voir avec les yeux de l'enfant qu'il était certains moments marquants. Il est très bon conteur. Louis-José interagit aussi beaucoup avec la salle, de façon spontanée, qui semble vraiment improvisée.

C'est devant un public gagné d'avance, mais quand même conquis durant le spectacle, que Louis-José est revenu pour le rappel. Il désire s'excuser de ne pouvoir signer d'autographes après le spectacle, comme il le fait habituellement, car il était grippé. Pour se faire pardonner, il nous a offert un petit numéro en extra (celui

du *Bye bye 2013*, en avance). Ce fut bien apprécié par le public.

Je n'ai donc, malheureusement, pu le rencontrer. Mais il a tout de même répondu (sans le savoir), durant le spectacle, à une question que je voulais lui poser. La voici: quel est le pourcentage de faits autobiographiques dans ton spectacle? Il dit à ce sujet: «C'est 100% vrai, mes anecdotes. Si ce n'est pas vrai, ce n'est pas drôle!» Ai-je déjà mentionné que son spectacle est constitué presque entièrement d'anecdotes sur sa vie? Ça en fait un spectacle 100% vrai, mais aussi 100% drôle.

Mention spéciale à l'humoriste qui a fait la première partie du spectacle de Louis-José, Simon Roy. Lui aussi en formule stand-up, il a conquis le public en moins de deux, et les rires fusaient à chaque minute. Un humoriste à surveiller. Louis-José semble avoir du flair pour ce qui est des humoristes à qui il donne un coup de pouce, car François Bellefeuille et Philippe Bond sont déjà passés en première partie de Louis-José.



Louis-José Houde

Photos: Charité Bourdeau

## De nouvelles préoccupations pour Pierre Dionne Labelle

**En ce début de l'année 2014, plusieurs dossiers tiennent à cœur le député du NPD Pierre Dionne Labelle. Actuellement, deux sujets le préoccupent, dont le dossier de la famille Zamudio et la question des paradis fiscaux.**

### Soutenir la famille Zamudio

Le député tentera de faire suspendre la déportation de la famille Zamudio, prévue pour le 10 février prochain. Il compte demander de vive voix au ministre conservateur Steven Blaney d'utiliser son pouvoir discrétionnaire afin de surseoir à l'expulsion de la famille Zamudio, le temps de régulariser leur statut au Canada. Pierre Dionne Labelle souligne: « Cette famille est un exemple d'intégration, mais les modifications apportées par les conservateurs à la Loi sur l'immigration et la protection des réfugiés lui ont retiré la souplesse nécessaire au traitement de ce type de cas. » Soucieux de ce dossier, qui est actuellement entre les mains du ministre de la Sécurité publique, Pierre Dionne Labelle ne compte pas laisser tomber la famille Zamudio.

### Lutter contre l'évasion fiscale

Parallèlement, le député visera, par des efforts parlementaires, à compliquer la vie à ceux qui utilisent les paradis fiscaux pour ne pas payer leur juste part d'impôt. Pour ce faire, il cherche à donner plus de pouvoir et de ressources à l'Agence du revenu du Canada et aux agents du gouvernement. Ainsi, ce sont les milliards d'impôts qui échappent à l'État qui pourraient être rapatriés. Pierre Dionne Labelle explique: « Lors de la dernière rencontre du

G20 à Saint-Petersbourg, le gouvernement canadien a endossé un ambitieux programme de lutte contre l'évasion fiscale coordonné par l'OCDE. Je veux m'assurer que

les engagements qu'ils ont pris se concrétisent et que le gouvernement conservateur ne nous refasse pas le coup du protocole de Kyoto. »

## SERVICES AUX CITOYENS

**Vous avez des problèmes avec un dossier vous concernant ?**

- Immigration
- Pensions du Canada
- Agence du revenu du Canada
- Assurance-emploi

Communiquez avec nous du lundi au jeudi

**Pierre Dionne Labelle**  
Député de Rivière-du-Nord

Suivez les activités de votre député.  
Toutes les nouvelles en direct d'Ottawa et du comté  
[facebook.com/pierre.dionne.labelle.npd](https://www.facebook.com/pierre.dionne.labelle.npd)



227, rue St-Georges, Bureau 101  
Saint-Jérôme (Québec) J7Z 5A1

Téléphone: 450 565-0061  
Télécopieur: 450 565-0118

Courriel: [Pierre.DionneLabelle@parl.gc.ca](mailto:Pierre.DionneLabelle@parl.gc.ca)



2894 Curé-Labelle, bureau 101, Prévost  
Tél. : 450-224-2322  
[www.physiodesmonts.com](http://www.physiodesmonts.com)

### L'ergonomie au travail, c'est primordial !

C'est le début de l'année 2014, c'est le temps des résolutions et c'est aussi le temps de retourner au boulot ! Pourquoi ne pas débiter l'année du bon pied, au travail ?

Saviez-vous que chaque année, plus de 45 000 travailleurs québécois souffrent de troubles musculo-squelettiques. Dans tous les pays industrialisés, comme au Québec, ce type de problème tend malheureusement à progresser.

Il n'y a pas très longtemps, nous étions peu nombreux à entendre parler d'«ergonomie». L'ajustement de votre fauteuil, de votre surface de travail, de votre moniteur, de votre clavier, de votre souris, de l'éclairage, ainsi que la modification de vos habitudes de travail, vous permettront d'être plus à l'aise lorsque vous travaillerez à l'ordinateur. De plus, vous pourrez prévenir les blessures et vous augmenterez votre productivité.

Résumons les aspects les plus importants d'une bonne posture devant un poste de travail informatisé :

- 1- Lorsque vous êtes assis sur votre chaise de travail, réglez l'inclinaison de l'assise (siège) de la chaise de façon à ce que vos cuisses soient parallèles au sol.
- 2- Réglez la hauteur de l'assise et au besoin, installez un repose-pied afin que vos pieds soient en appui sur le sol.
- 3- Ajustez la profondeur de l'assise pour que votre main passe facilement derrière votre genou.
- 4- Réglez la hauteur et l'inclinaison du dossier pour que votre dos, particulièrement le bas du dos, demeure droit et bien appuyé.
- 5- La hauteur et l'espacement entre les accoudoirs doivent être ajustés pour que les avant-bras soient soutenus et les épaules reposées.
- 6- Le support du clavier doit être ajusté afin que les coudes soient au même niveau que le clavier.
- 7- Les poignets et les mains doivent demeurer droits horizontalement et alignés avec les avant-bras en tout temps.
- 8- L'écran d'ordinateur doit être à une distance d'environ 70 cm des yeux et le haut de l'écran doit se positionner au niveau des yeux.

Ceci étant les lignes directrices d'un poste de travail ergonomique, vous trouverez de plus amples détails sur le site : [www.csst.qc.ca/portail/fr/publications/DC\\_200\\_614.htm](http://www.csst.qc.ca/portail/fr/publications/DC_200_614.htm)

À vous de modifier votre poste de travail afin d'être productif et confortable tout au long de la journée !

Caroline et Jasmine Perreault,  
physiothérapeutes