



Samedi 18 avril 2015, à 20 h

## Soirée au moulin rouge

Catherine Perrin sera à Prévost.

Catherine Perrin est une animatrice chevronnée que l'on entend tous les jours sur les ondes de Radio-Canada mais beaucoup de gens ignorent qu'elle est aussi une musicienne accomplie qui poursuit une carrière parallèle de claveciniste. Elle sera à la salle Saint-François-Xavier ce samedi 18 avril avec le trio



Photo courtoisie

Bataclan où, avec le bandonéoniste Denis Plante et le bassoniste Mathieu Lussier, nous aurons le plaisir de découvrir ce trio hors du commun et nous laisser séduire par leur spectacle original et recherché, ponctué de commentaires humoristiques.

Samedi 16 mai 2015, à 20 h

## Clair Obscur – Fiestango

Janie Caron au piano, Amélie Lamontagne au violon et Geneviève Bigonnesse à la contrebasse: c'est en septembre 2005 qu'elles unissent leur violon, piano et contrebasse pour former un des rares ensembles de tango exclusivement féminin au pays.

Depuis, c'est avec fougue, passion et surtout beaucoup de sensibilité qu'elles interprètent, sur différentes scènes à travers le Québec, les plus grands succès du tango argentin d'Astor Piazzolla et aussi de compositeurs et collègues canadiens tels que Victor Simon et Helmut Lipsky.

Tout comme le clair-obscur que l'on retrouve en photographie et en peinture, l'univers musical Clair

Obscur de Fiestango prend tout son sens dans l'exploitation des contrastes entre l'ombre et la lumière; la fougue laisse place à la mélancolie, les sons percussifs s'enchaînent aux mélodies poignantes, de violents accords suivent des sons veloutés d'une douceur extrême, presque transparents.

Le répertoire de l'ensemble, varié et accessible, s'est élargi au gré des collaborations avec d'autres musiciens de

Samedi 9 mai 2015, à 20 h

## La grande musique russe pour piano

Au programme: Tchaïkovski, Scriabine et Rachmaninov

Né en Argentine d'un père de descendance slave et d'une mère de descendance espagnole, interprète à la fois exceptionnel et authentique, le pianiste, chef d'orchestre et compositeur canadien Raoul Sosa est considéré par la critique locale et internationale comme «l'un des musiciens actuels les plus importants».

Raoul Sosa a été honoré comme Membre de l'Ordre du Canada en 2009 pour son apport à l'avancement de la musique au pays en tant que pianiste, compositeur, chef d'orchestre et

pédagogue. La Médaille du Jubilé de Diamant de la Reine Élisabeth II lui a également été attribuée en 2013 par le Gouverneur Général du Canada en reconnaissance de sa contribution au service du pays.



Raoul Sosa

Les demandes de réservations pour assister à ce concert affluent de partout, Ottawa, Québec, Montréal, etc. et viennent confirmer l'importance de ce maître de musique que l'on pourra voir et entendre ici à Prévost le 9 mai.



Photo courtoisie

talent. En effet, en plus des adaptations musicales faites par Fiestango, des arrangements tels que François Vallières, René Orea Sanchez, Mario Leblanc et Jean-Félix Mailloux ont également offert des arrangements originaux aux trois

musiciennes. Qui plus est, le compositeur Helmut Lipsky a récemment composé (2013) une pièce magnifique intitulée *Mélanco-olique*, spécialement pour l'ensemble Fiestango. La pièce figure sur le dernier album de l'ensemble.

## Du sang neuf chez Diffusions Amal'Gamme

Diffusions Amal'Gamme tenait le 20 mars dernier son assemblée générale annuelle. C'est avec grand plaisir que nous annonçons la venue de deux nouvelles collaboratrices au sein de notre organisation.

Au conseil d'administration, nous pourrions compter sur l'expérience de Beverly Chislett à titre d'administratrice. Propriétaire de Imagerie Denis,

Beverly manifeste depuis longtemps son intérêt pour ce que fait Diffusions Amal'Gamme et, en se greffant à notre équipe apportera un

vent de fraîcheur et de renouveau.

Nous accueillons aussi au sein de la direction une nouvelle collaboratrice, Geneviève Catta, qui fut pendant longtemps très active au sein de l'organisme «Les amis de la montagne» à Montréal, y ayant cumulé différents postes de responsabilité. Nous sommes très heureux de pouvoir bénéficier des compétences de madame Catta qui ne pourront qu'être profitables à la poursuite des buts et objectifs que s'est donné Diffusions Amal'Gamme.



Beverly Chislett



Geneviève Catta

Si nous nous réjouissons de l'arrivée de Beverly et Geneviève, il nous faut cependant souligner le départ de madame Josette Yvon qui œuvrait au sein du conseil d'administration depuis 2003. Toute l'équipe de Diffusions tient à remercier madame Yvon pour son apport considérable dans le fonctionnement de Diffusions Amal'Gamme.

Au Ciné-Club le 27 mars dernier

## Hommages à de grandes dames

CLAUDETTE CHAYER

Les grandes dames qui ont sillonné les rues de Montréal afin de soulager les innombrables personnes défavorisées et cela depuis plus d'un siècle, nous ont ouvert la porte sur leur intimité. Des femmes d'une grande humilité, au cœur grand comme la terre sont habitées par seulement le désir de soulager mais surtout donner cet amour qui manque à tous. Un amour sans jugement, sans critique, offert gratuitement. Hélène Choquette dans son film *Les dis-*

crètes a su nous montrer ces petits moments de la vie d'une religieuse en communauté que peu de personnes ont l'occasion de voir. Toutes vieillissantes mais encore animés par la même passion de vivre. Même à 100 ans ont a encore le goût de partager. Les petites religieuses de la Providence partent tranquillement une à une mais leur œuvre demeure graver au cœur de la communauté mont-réalaïse et au parc Émilie Gamelin.

Un beau témoignage livré avec doigté

Benoît Guérin Avocat (450) 431-5061

télec.: (450) 431-5206

60, rue de Martigny Ouest Saint-Jérôme (Qué.) J7Y-2E9

[bguerin60@videotron.ca](mailto:bguerin60@videotron.ca)

CLINIQUE PHYSIOTHÉRAPIE DES MONTS

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

## Choisir un matelas et un oreiller vous empêche de dormir?

La majorité des gens éprouvent de la difficulté à choisir lorsque vient le temps de changer leur matelas et leur oreiller. Et avec raison! De nos jours, il y a plusieurs matériaux de matelas et d'oreillers et chaque manufacturier a ses propres expressions et classifications. Alors, la meilleure personne pour vous aider et vous assurer que vous faites le bon choix, c'est vous!

Abordons d'abord le sujet des matelas. Il existe plusieurs types de matelas, tels que: à ressorts, en mousse de polyuréthane, à air, en latex, en viscoélastique, le futon et le lit d'eau. En général, si votre matelas a plus de 10 ans, s'il est tout bossé ou si vous vous levez avec des courbatures le matin, c'est qu'il est éventuellement temps de le changer...et son sommier aussi!

Lorsque vous magasinez votre matelas, il est important de vous allonger dessus, pour au moins 10 minutes, dans votre position habituelle de sommeil. Si après quelques minutes, vous ressentez un inconfort au bas du dos ou si vous sentez le besoin de changer de position, alors c'est que ce modèle n'est pas pour votre dos. Changez de modèle et recommencez! Si vous vivez en couple, il est recommandé d'essayer le matelas ensemble pour simuler le plus possible les conditions normales d'usage.

Chaque personne est différente, donc il n'y a pas un matelas meilleur qu'un autre. Tout dépend de votre confort personnel. Le matelas doit offrir un bon support pour le corps (une bonne fermeté), mais être assez moelleux pour épouser vos formes et ainsi éviter les points de pression. Le mythe du matelas extra ferme est maintenant chose du passé! Tout est dans l'équilibre entre le matelas trop ferme et celui trop mou! Le matelas en mousse (viscose ou latex) est un bon médium entre le support qu'il apporte, le confort et la réduction des mouvements dérangeants lors des changements de position.

Pour ce qui est du positionnement idéal pour le dos, le sommeil sur le dos ou sur les côtés sont tous les deux décents. Le seul désavantage du sommeil sur le côté par rapport au dos, ce sont les pressions concentrées sur les épaules et les hanches. Il est d'ailleurs recommandé de dormir avec un coussin entre les genoux pour maintenir l'alignement des cuisses, du bassin et de la colonne vertébrale.

La qualité du sommeil dépendra du confort du matelas, mais aussi de celui de l'oreiller. Les muscles de votre cou nécessitent un repos bien mérité après vous avoir tenu la tête haute durant 12 à 20 heures...sans arrêt! Nous avons tous besoin d'un oreiller pour supporter notre cou durant notre sommeil... sauf à quelques exceptions près. Alors, les principes de base sont les suivants: la nuque (la courbure concave du cou) doit être entièrement supportée de la base de la tête jusqu'au haut des épaules. La tête doit rester alignée avec le reste du corps lorsqu'elle repose sur l'oreiller, donc ce dernier ne doit pas être trop ferme ou trop épais. En position latérale, un oreiller trop mou ne fournit pas assez de support. L'oreiller doit être assez malléable pour s'adapter aux changements de position continus effectués au cours de la nuit. La taille de l'oreiller variera en fonction de la largeur de vos épaules, la grosseur de votre tête et la courbure de votre cou.

Finalement, vous voilà plus renseignés pour partir à la quête du matelas adéquat et de l'oreiller idéal... Faites de beaux rêves!

Caroline et Jasmine Perreault, physiothérapeutes