



Les vœux de la gare de Prévost

LINDA DESJARDINS

Saluons ensemble cette nouvelle année qui vieillit notre amitié sans vieillir notre cœur (Victor Hugo). Le comité et les bénévoles de la gare de Prévost ainsi que moi-même vous souhaitons un Noël plein de joies et une nouvelle année remplie de bonheur.

Exposition permanente à la gare
Pendant tout le mois de décembre, nous aurons le plaisir de recevoir M^{me} Anna Fanucchi qui exposera ses œuvres à la gare. Anna Fanucchi vit et crée dans les Laurentides. Après une carrière dans le domaine de la nutrition, sa vie prend un nouveau tournant : elle exploite alors son côté artistique et choisit la peinture comme médium. Elle est née à

Florence, où l'art est omniprésent. Toutes ses créations sont empreintes de ses rencontres avec les grands maîtres de la Renaissance qui la fascinent et la transportent à travers leur lumière, leurs couleurs, leur atmosphère et lui permettent de s'exprimer. Elle en apprend les rudiments, s'initie à sa passion et exploite de nombreuses techniques et médiums. Elle puise son inspira-

tion sur sa terre d'adoption ou au cours de ses nombreux voyages lointains et se laisse toujours imprégner par la nature qui l'entoure. Depuis 2007, M^{me} Fanucchi participe à divers événements et expositions comme membre de la Galerie Expression Art. Elle a été aussi un membre exécutif du Regroupement des artistes en arts visuels (Ress Art) jusqu'en 2012.

Pour toute information, vous pouvez communiquer avec nous au 450-224-2105, du lundi au dimanche de 8 h 30 à 16 h 30 ou par courriel à garedeprevost@gmail.com.

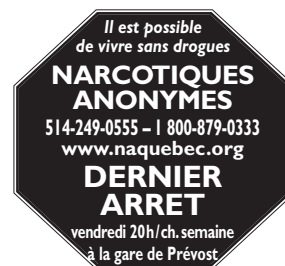


Anna Fanucchi

Photo Linda Desjardins

com. Nous vous attendons nombreux pour venir déguster une bonne soupe chaude après vos activités extérieures!

Veillez prendre note que la gare sera fermée le 25 décembre et le 1^{er} janvier.



DANIELLE LAROCQUE

Un cadeau pour la nouvelle année

Votre bien-être, votre joie de vivre, est-ce important pour vous? Aimerez-vous vous faire un cadeau en participant à un cours pour le favoriser?

Voici un court questionnaire pour savoir dans quelle mesure cela vous concerne. Répondez par oui ou par non.

- Voulez-vous que vos activités extérieures hivernales soient plus faciles à exécuter?
- Souhaitez-vous prévenir plutôt que guérir en ayant plus d'équilibre en cette saison de neige et de glace?
- Commencez-vous à percevoir des raideurs dans votre corps, vos articulations?
- Désirez-vous vous remettre ou vous maintenir en forme?
- Souhaitez-vous rencontrer des personnes intéressantes dans un climat chaleureux? Recherchez-vous une posture dynamique et dégaïée?
- Souhaitez-vous vous sentir bien tout au long de la journée?

Si vous avez répondu oui à une ou plusieurs de ces questions, lisez la suite, j'ai une recommandation pour vous. Suivez un cours de... mais avant de vous le préciser je désire partager avec vous le témoignage de quelques-unes des quinze personnes qui suivent actuellement ce type de cours dans notre région.

Les bienfaits

Les participants disent apprécier ce cours parce que de nombreux bienfaits sont ressentis. Citons l'amélioration de leur souplesse et de leur tonus musculaire qui leur ont permis d'obtenir une posture plus dynamique ou moins de douleur. Ces bénéfices s'appliquent pour certains dans leur quotidien et pour d'autres au travail devant l'ordinateur ou dans leur pratique sportive.

Marie-Andrée: «Très vite j'ai constaté moins de douleur en me levant le matin.»

L'animatrice

En interviewant Ginette Ouimet, j'ai découvert une instructrice qui adore depuis des décennies la condition physique. Elle est passée de la danse aérobique à cette approche que j'expérimente depuis plus d'un an. Cette méthode l'a enchantée; elle n'arrête pas de se former, c'est devenu une passion. Elle est la seule instructrice de niveau 3 dans les Laurentides.

En suivant ses cours on ressent que ce n'est pas un

travail, mais du plaisir, une manière d'être, un mode de vie. Elle sait donc y faire pour créer une différence.

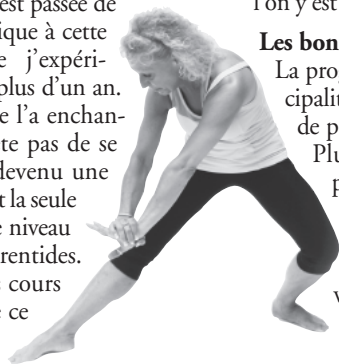
La méthode

La méthode s'appelle Essentrics. C'est une méthode d'entraînement physique qui combine à la fois renforcement et allongement des muscles; les gestes sont fluides, tout le corps et l'équilibre sont sollicités. Les diverses séquences de mouvement sont très respectueuses du corps et la musique toujours appropriée pour nous faire travailler en qualité. Cette méthode s'applique à tous. Que l'on ait 70 ans, que l'on ait des blessures, que l'on veuille les éviter; que l'on s'appelle P. K. Suban ou Joannie Rochette, tous peuvent en profiter.

Hélène: «Même si j'ai un problème au genou, je peux travailler à mon rythme, ce cours me convient bien et l'on y est très bien guidé.»

Les bonnes nouvelles

La programmation de votre municipalité ou de celle voisine regorge de propositions de cadeau santé. Plusieurs cours de condition physique, dont l'Essentrics, se donneront dans les Laurentides en janvier prochain. Quel cadeau allez-vous vous offrir cette année?



Mots et MOEURS Gleason Thériège



Certains s'étonneront peut-être de voir, dans ces retours sur l'alphabet, la lettre **C** remplacée par sa jonction avec le **H**, comme dans *chat*, *chèvre* et *chien*... Ce **CH** a la particularité de se résumer en l'équivalent d'un simple **K** dans les mots utilisant le **X** (ki) grec, comme dans *chiropratique* (χειρός, keiros, de la main), *chronique* (χρόνος, kronos, temps) ou technique (τέχνη, tèchnè, métier), mais au Québec, c'est pour

évoquer le **CH** du club Canadien qu'on le retrouve le plus souvent, un sigle dont la signification est double. On peut y voir l'expression *habitants canadiens*, qui aurait donné naissance au *Go, Habs, go!*; mais il semble qu'il aurait plutôt servi à évoquer *Club canadien de hockey*, à une époque où *canadien* était l'équivalent du québécois d'aujourd'hui.

En fait, c'est en comparaison de son usage en espagnol et en anglais que notre **Ch** sera surtout décrit. En espagnol, d'abord, où la jonction de nos deux lettres est considérée comme formant une lettre à part, puisque les mots commençant ainsi sont répertoriés entre ceux du **C** et ceux du **D**. On l'appelle d'ailleurs la

tché, comme dans le nom d'Ernesto Che Guevara, le révolutionnaire argentin, qui avait la coutume sud-américaine d'utiliser ce *ché*, un marqueur de phrase qui équivaut à peu près au *qu'ins toé!* de Ding et Dong.

Or, l'anglais aussi fait du **Ch** un *Tch*, comme dans ce *chum*, qui remplace autant *copain* que *blonde*, et dont je propose souvent qu'on l'écrive *tchomme*, comme dans *homme*; ne serait-ce que pour marquer la différence entre ce sens et celui du *CHUM* (Centre hospitalier de l'Université de Montréal) : deux graphies identiques prononcées différemment, dont il me semble que nous ne devrions pas encombrer davantage la langue écrite.

Pour ne pas être en reste, ajoutons que l'espagnol fait aussi du double **L** une lettre distincte; introduit dans le dictionnaire entre le **L** et le **M**, le **Ll** commence ainsi quelques mots, comme *llave* (clef) qui se prononce comme Yahvé... Le français, qui n'a pas cette élégance, éparpille plutôt les mots en **ch** entre **ce** et **ci**, comme le fameux *cheval*, dont il faut peut-être répéter ici que son pluriel n'est pas *chevals* mais bel et bien *chevaux*.

Au Québec, cependant, outre le *tchomme*, nous empruntons de nombreux autres mots à l'anglais, comme *tchéquer*, *tchôquer*, *tchiize*... Mais ce qui caractérise l'aventure du **CH** c'est son jeu sonore basé sur sa parenté avec le **J** : comme le **F** rem-

place le **V**, par exemple, dans la relation entre le *veuf* et le *veuve*, le *bœuf* et le *bovin*.

L'illustration la plus évidente est d'ailleurs le glissement phonétique normal du *je suis*, dont une prononciation rapide fait d'abord un *j' suis*. Mais la proximité du **J** (*je*) et du **S** (*suis*) pousse ensuite le **J** vers le **CH**, pour donner un *chsuis*, dont le **S** disparaît en un *ch'uis*, vite remplacé par le noble *ch'uis* des conversations courantes. Souvent, d'ailleurs, parce que la plupart des verbes, dont celui du *il est allé*, ont une finale en **T**, on l'ajoute ensuite, comme dans *aime-t-il*. On y entend alors chanter le *ch'uis-t-allé* spécifiquement québécois, mais incorrect à l'écrit.