

CALIER

# CONSUMMATION

## Le mal de dos, un mal de civilisation

◆ Combien sommes-nous à souffrir du dos? Les statistiques les plus optimistes parlent d'une personne sur deux. Les plus pessimistes, et vraisemblablement les plus justes, de neuf sur dix. Le célèbre orthopédiste torontois Hamilton Hall a une façon originale de voir la chose: "Il n'y a rien de plus normal que le mal de dos, affirme-t-il. Ce sont les gens qui n'en souffrent pas qui sont anormaux."



par  
**Paul  
ROUX**

L'homme sapiens connaît sans doute les douleurs dorso-lombaires depuis qu'il a choisi, Dieu sait pourquoi! de déambuler sur deux pattes plutôt que sur quatre. Mais la fréquence de ces douleurs n'a fait que s'accroître avec la civilisation et particulièrement avec le monde moderne.

En 1981, le nombre de blessures au dos qui ont entraîné des demandes d'indemnisation à la Commission de santé et de sécurité au travail (CSST) a atteint 58,765. Ces blessures représentaient plus de 20 pour 100 des lésions professionnelles avec interruption de travail. En 1980, elles ont fait perdre 1,177,668 jours de travail indemnisés, lesquels ont coûté quelque \$120 millions; ce qui ne comprend ni les frais médicaux ni les frais hospitaliers.

Les maux de dos constituent aujourd'hui la troisième cause d'invalidité permanente et le troisième motif de fréquentation des salles d'urgence. Ils amènent à la médecine familiale 20 pour 100 de sa clientèle. Chez les chiropraticiens, cette proportion s'élève à 60 pour 100.

### Des maux de dos émotifs

Si ce mal universel frappe les deux sexes, il semble que les maux

de dos d'origine émotive soient plus nombreux chez les femmes que chez les hommes. La physiothérapeute Rachel Dallaire, du centre Psycho-santé, fait remarquer que les premières sont généralement plus sensibles à leurs émotions et au mauvais état de leurs relations. Propos que corrobore le Dr Jean Drouin, de l'unité de médecine familiale du CHUL, qui ajoute que les maux de dos féminins ont souvent pour origine une rupture affective ou le désir contrarié d'avoir un enfant.

En revanche, les hommes seraient plus souvent victimes de ces lombalgies d'effort que l'on appelle familièrement des "tours de reins", même si les reins ne sont aucunement impliqués.

De 20 à 30 ans, c'est l'époque des problèmes aigus du dos, comme en font foi les statistiques de la CSST. Certains spécialistes soutiennent qu'après 40 ans, les maux tendent à disparaître. Mais cette vision encourageante est loin de faire l'unanimité. Il serait plus juste d'affirmer que les problèmes se modifient, l'arthrose prenant la place des entorses à mesure que la colonne devient plus rigide et plus fragile. Marise Demers, une massothérapeute qui a travaillé avec des gens âgés dans un CLSC, rapporte que tous se plaignaient de maux de dos.

### Presque tous les emplois sont risqués

L'occupation a bien entendu un rôle important à jouer dans la fréquence et la gravité des problèmes dorsaux-lombaires. Tous les emplois où les travailleurs ont à soumettre leur dos à de grands efforts, sont dangereux de ce point de vue.

Selon les statistiques de la CSST, ce sont les travailleurs de l'industrie de la fabrication qui sont les plus menacés. Dans la fabrication d'équipements de transport, le nombre d'accidents au dos atteint même 241 par 1,000 travailleurs.

Toutefois, si vous travaillez tranquillement assis dans un bureau, ne vous croyez pas pour autant à l'abri. Il y a peu de risques que vous vous blessiez en tombant de votre chaise, mais les douleurs dorso-lombaires ne vous guettent pas moins, car la station assise impose un grand effort à la colonne vertébrale.

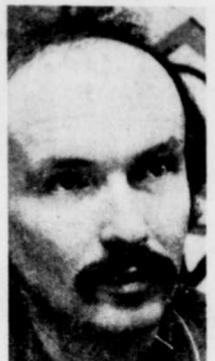
Remarquez que si vous besogniez debout comme les coiffeurs et les coiffeuses, votre sort n'est pas plus enviable. Il en va de même pour les sportifs professionnels que leurs activités rendent souvent vulnérables.

Le secteur hospitalier, fait remarquer la chiropraticienne Dominique Dufour de la clinique des Erables, fournit aussi sa bonne part de dorsalgies et de lombalgies. Autres travailleurs à risques: ceux qui passent une bonne partie de leurs journées assis au volant: camionneurs, policiers, commis-voyageurs.

Tout ceci devrait vous aider à comprendre que si votre dos ne vous fait jamais souffrir, vous êtes anormal... et bienheureux.



Le Soleil, Yvon Monrois  
**Marise Demers, massothérapeute.**



Le Soleil, Gilles Lafond  
**Jean Drouin, médecin et ostéopathe.**



Le Soleil, Roland Marcoux  
**Rachel Dallaire, physiothérapeute.**



Le Soleil, Jacques Deschênes  
**Dominique Dufour, chiropraticienne.**

(1) Guérir ses maux de dos, par le Dr Hamilton Hall aux éditions de l'Homme.

autres textes en page C-6



Le Soleil, Yvon Monrois

Le travail met souvent le dos à rude épreuve. Chaque année, la CSST doit indemniser plus d'un million de journées de travail.

## Cherchez la cause

◆ Si le mal de dos est si universellement répandu, c'est d'abord, comme le note le Dr Hall, parce que la colonne vertébrale présente certaines faiblesses de construction. Et cette colonne qui a ses failles, on lui demande souvent des efforts déraisonnables, que ce soit au travail ou à la maison.

Tout cela est aggravé, notent avec une belle unanimité tous les spécialistes, par ce qu'on appelle aujourd'hui le stress, c'est-à-dire par une foule de problèmes émotifs qui contractent les muscles du dos. Même les difficultés sexuelles peuvent s'en mêler, causant des douleurs notamment dans la région du bassin.

Il peut arriver, fait remarquer Rachel Dallaire, que la cause ne soit pas locale. Une foulure à une cheville, par exemple, peut entraîner, par une série de compensations musculaires, des douleurs dorso-lombaires. Ou encore, des troubles d'intestins ou de reins peuvent susciter, par action-réflexe, des douleurs au dos. Autre cause possible: les nerfs qui entourent la colonne.

Comme on le voit, les causes sont nombreuses et parfois complexes. Les différents thérapeutes qui soi-

gnent le dos, auront à établir un diagnostic juste. C'est d'ailleurs une de leurs tâches les plus difficiles.

Nous verrons, à la page C-6, qui sont ces praticiens et ce qu'ils peuvent faire pour vous.



### Maxi Héritage

En réplique à Super Carnaval et à Steinberg, Proviso entre à son tour dans la ronde des établissements à grande surface. Un premier pas vient d'être franchi à la suite de l'inauguration d'un "Maxi Héritage" à Longueuil, ce qui relance la lutte dans le secteur de l'alimentation.

pages C-3 et C-5

# Ouverture boiteau lumineux au carrefour les saules lundi le 26 novembre VENTE APRÈS-FEU

DES RABAIS EXCEPTIONNELS VOUS SERONT OFFERTS  
NOTRE MARCHANDISE EST ENTIÈREMENT RENOUVELÉE

boiteau lumineux

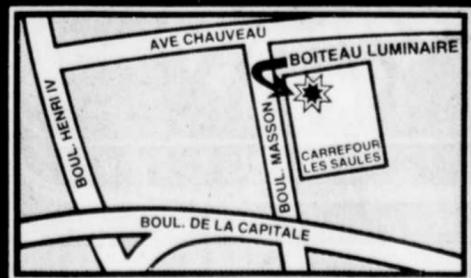
Embellit la lumière



TEMPORAIREMENT INSTALLÉ AU:

1935 BOUL. MASSON, CARREFOUR LES SAULES (2<sup>ème</sup> NIVEAU)

NOUVEAU NUMÉRO DE TÉL.: 872-0726



# NOUS... CONSOMMATEURS

## Un pneu éclate: il l'a "réchappé" belle

♦ Martin Lacroix du quartier Limoilu à Québec l'a échappé belle. L'été dernier, il roulait sur l'autoroute des Laurentides à 100 km/h, son pneu avant droit éclate. "Un vrai coup de canon! Un nuage de fumée! J'ai réussi à m'immobiliser avec plus de peur que de mal. Ma Parisienne avait des dommages à l'ailé, à la peinture et au pare-chocs pour \$640" dit-il au SOLEIL.

"Il faut toujours que les deux pneus avant, ou les deux arrières soient absolument identiques" dit-il.

Pour en avoir le coeur net, le distributeur refusant toute responsabilité, M. Lacroix s'adresse à la cour des petites créances. Mais une technicalité fait avorter sa re-

quête: la Cour des petites créances n'a pas autorité pour "annuler" un contrat, même si le montant est inférieur à \$800. Or il s'agit d'an-

nullation et de dommages-intérêts. Et prendre un avocat pour réclamer \$850, ça n'en vaut pas la peine, tout le monde sait ça.

Martin nous a montré son pneu. Ou plutôt ses deux pneus. Est-ce possible qu'il ait pu rouler avec ça!...

J'ai communiqué avec Ronald Grenier, propriétaire du Quatre pour Un et Pneus Grenier Inc.: il maintient son offre faite à la sortie de la cour des petites créances: deux pneus réchappés d'hiver gratuits. Rien de plus.

M. Grenier n'est pas d'accord avec Martin Lacroix. Il affirme avoir accepté le remplacement de pneu éclaté dès le début (Lacroix affirme le contraire, citant deux témoins), mais comme le client exigeait le remboursement complet des quatre pneus, il a refusé.

"Je ne comprends pas que M. Lacroix ne se soit pas tué avec un tel pneu", dit M. Grenier. "Il aurait du sentir des vibrations, découvrir la défectuosité avant que le pneu n'éclate". Il laisse entendre que Lacroix a été abusif.

"Impossible, rétorque ce dernier, je roulais à 60 mph sur l'autoroute et cela a éclaté soudainement, sans préavis. J'ai effectivement pensé me tuer... J'ai un témoin".

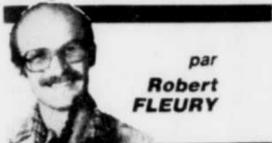
Grenier refuse toute autre réclamation. Je lui ai fait valoir qu'il n'avait pas agi de façon responsable en mélangeant les genres de pneus, ce qui ne se fait pas aux dires des experts. (on n'est pas pour

commencer à démêler les sortes de pneus, dit-il") en vendant du réchappé d'été pour une voiture lourde. Tous les réchappeurs ne devraient jamais installer de pneus d'été sur de telles voitures pour utilisation sur la grande route à cause du surchauffement. M. Grenier aurait peut-être connu un autre verdict si son client avait eu plus d'expérience de la Cour des petites créances.

En effet, si Martin Lacroix avait présenté une requête en dommages-intérêts pour l'éclatement de son pneu, et non en remboursement de son achat, il aurait pu la voir accepter par le juge qui l'a rejetée car il ne pouvait se prononcer sur une annulation de vente, même si le coût était inférieur à \$800. Or il n'y a pas eu de jugement de fond, rejet seulement pour vice de forme. Sauf qu'il ne peut se présenter à nouveau. (Le greffier aurait dû lui expliquer la différence dès le départ...)

Sans présumer d'un verdict qui n'a pas eu lieu, il n'en reste pas moins que le client, Martin Lacroix, n'a d'autre choix que d'abandonner les procédures (ou de prendre un avocat pour se présenter en cour provinciale, ce qui n'en vaut pas la peine) ou d'accepter l'offre des deux pneus réchappés de M. Grenier.

"Non merci, je suis allé m'acheter de bons pneus ailleurs cette fois" de dire Martin, un peu amer de l'expérience.



par Robert FLEURY

Il retourne donc, ses vacances terminées, à Québec où il rencontre son fournisseur, Quatre pour Un, (Pneus Grenier Inc.), qui lui a vendu et installé quatre pneus réchappés à neuf "garantis pour quatre mois" pour une facture totale de \$218 quelques semaines auparavant. M. Grenier refuse de reconnaître toute responsabilité.

Entre-temps, moins d'un mois plus tard, un deuxième pneu doit être enlevé: il est usé à la semelle, dangereux. 15 jours plus tard, un troisième pneu est enlevé: il est plein de bosses. Martin Lacroix ne prend pas de chances, tous ses pneus sont remplacés. Il consulte des spécialistes pour découvrir que ses quatre pneus n'étaient pas identiques. Si la facture disait "LR-15", ce sont quatre modèles différents en provenance de manufacturiers également différents et de pression également différente, ce qu'on aurait jamais dû installer sur une voiture.



M. Martin Lacroix avec le pneu qui lui a donné plus de peur que de mal.

Le Soleil, Jean-Marie Villeneuve

### Réchappés d'hiver, oui; d'été, non

♦ Pour tenter de comprendre la mésaventure de Martin Lacroix, j'ai communiqué avec Marc Gosselin du service technique du Club automobile du Québec ainsi qu'avec un expert indépendant qui vend des pneus et a pu "expertiser" les pneus de M. Lacroix.

Marc Gosselin affirme qu'on ne devrait jamais vendre du réchappé comme pneu d'été pour utilisation sur des grandes routes ou sur des voitures lourdes, comme la Pa-

risienne 1975 de Martin Lacroix. La semelle surchauffe alors presque inévitablement.

De plus, le jumelage BF Goodrich Life Saver 78 et Firestone 721 à l'avant n'aurait pas dû se faire. Il faut des pneus identiques sur les mêmes essieux, d'observer M. Gosselin. Les pneus arrière auraient dû être différents également Uniroyal et BF Goodrich n'étant pas de même facture. Il n'y avait pas d'erreur

de gonflement ni de grandeur de pneus toutefois.

"On ne devrait pas réchapper des pneus qui ne sont pas de grande qualité et impeccables", de dire M. Gosselin. Pour lui, le réchappeur aurait dû éviter ces modèles Firestone et Goodrich de qualité discutable.

Ronald Grenier de Pneus Grenier Inc. et Quatre pour Un défend la qualité des pneus réchappés à la Réchapperie de Beauceville. "C'est

ridicule de mettre des pneus de même marque seulement sur le même essieu. Qui se donne la peine de démêler ça! L'important, c'est d'avoir des pneus de même grandeur. Par contre, je suis bien d'accord qu'on ne devrait pas vendre des réchappés comme pneus d'été pour rouler sur les autoroutes par temps chauds. Mais ça, c'est valable pour tous les vendeurs de réchappés. Dites-le aux consommateurs que c'est mieux pour l'hiver!"

### L'APA met au point un contrat de satisfaction garantie

♦ L'Association pour la protection des automobilistes (APA) vient de créer une première norme américaine en mettant au point un contrat de satisfaction à l'achat d'une voiture neuve.

Déjà deux concessionnaires de la métropole, Subaru Montréal et Pony de Montréal, viennent d'adhérer à la formule et d'autres concessionnaires seraient sur le point d'en faire autant à travers le Québec et l'Ontario.

Le nouveau type de contrat d'achat prévoit l'annulation sans frais d'un contrat (avant livraison) ou à l'intérieur des 48 heures qui suivent la livraison du véhicule, en cas d'insatisfaction. Après 48 heures et jusqu'à 30 jours, le client peut re-

tourner le véhicule et des frais de "location" en quelque sorte d'un maximum de \$25 par jour sont exigés.

Le concessionnaire remet une voiture de courtoisie s'il ne peut livrer le véhicule à la date prévue... ou si une réparation sous garantie nécessite plus de cinq jours d'immobilisation au véhicule. Il s'engage à toujours remettre le bon de commande (work order) au client et accepte l'arbitrage obligatoire de l'APA en cas de mécontentement avec son client. Si le client tend à abuser de ces dispositions, l'APA agira également comme arbitre.

Pour obtenir copie de ce contrat type, il suffit d'envoyer \$1 à l'APA, 292 boul. St-Joseph ouest, Montréal, H2V 2N7.

*La qualité à bon compte*

*"Amour, aimables fillettes, Ne se trouve point au marché Pour qui le voudrait acheter: Aimer il faut, pour être aimé."*

Jean-Antoine de Baif

Collier or 10 K trois couleurs  
prix spécial 295\$

Boucles d'oreilles or 10 K  
trois couleurs  
prix spécial 75\$

**doucet**  
BIJOUTIERS

*Pour laisser parler votre cœur*

OU C'EST DOUCET: PLACE LAURIER • PLACE SAINTE-FOY • PLACE FLEURY DE LES  
• GALERIES DE LA CAPITALE  
AUSSI À MONTRÉAL • TROIS-RIVIÈRES • JONQUÈRE • VAL-D'OR • TITANIA ET HILL

**BOUCHERIE**  
Variété

**2 ANS DÉJÀ!**  
VENEZ FÊTER AVEC NOUS!

LE DIMANCHE 25 NOVEMBRE UN CLOWN  
L'après-midi de 12h à 6h (hors service) nous sommes à la hauteur de ce que vous attendez. 125 \$ le prix de nos spécialités. BALLONS ET SURPRISES.

LES 10 \$ de service sont offerts (hors de la zone) nous sommes à la hauteur de ce que vous attendez. 125 \$ le prix de nos spécialités. BALLONS ET SURPRISES.

PAS DE TIRAGE MAIS DES BONS PRIX!

FILET MIGNON FRAS de 1 lb 10 oz <b>399</b>	PORCELS À COQUILLES de 10 oz <b>439</b>	Pour marquer l'événement, le dimanche 25 novembre, café, croissants, amuse-gueule, beignes et pointes de tarte seront servis gratuitement.	
CAFÉ de 1 lb <b>389</b>	RÔTI DE PORC FRAS de 10 lb <b>139</b>	RÔTI DE YEAU FRAS de 10 lb <b>239</b>	CUBES À BOEUF BOURGIGNON <b>229</b>

NOUS NOUS RÉSERVONS LE DROIT DE LIMITER LES QUANTITÉS

**ROSBIF DU ROI**  
Surlonge désossée  
SPÉCIAL ANNIVERSAIRE  
**189**

TARTE AU COCONUT  
de 10 oz  
prix spécial **179**

NOTRE SPÉCIALITÉ  
Venez pour le compléter  
Comparez nos prix et réservez vos plats!

BOEUF RACHÉ MI-MAIGRE FRAS de 10 lb <b>119</b>	BIFTECK BOSTON surlonge désossée de 10 lb <b>239</b>	JAMBON PIC NIC DÉOSSÉ de 10 lb <b>159</b>	LONGUE DE PORC FRAS de 10 lb <b>169</b>
--	---	--	--

SPÉCIAUX EN VIGUEUR JUSQU'AU DIMANCHE 25 NOVEMBRE INCLUSIVEMENT

"POUT POUT"  
se fera sur place les enfants le dimanche 25 novembre entre 13 h et 14 h.

Ouvert 7 jours de 9 h à 21 h  
Une seule boucherie pour un service plus personnalisé.  
7250, boul. Henri-Bourassa  
CHARLESBOURG  
(rues de Saint-Hubert)  
STATIONNEMENT À L'ARRIÈRE

628-3225

**Le choix d'un modèle de souffleuse à neige**

♦ Une souffleuse à neige sert de 10 à 15 fois par hiver... ce qui n'empêche pas qu'il s'en vend environ 30,000 au Québec par un bon hiver de neige. Mais comment faire son choix parmi les nombreux modèles offerts sur le marché?

Dans l'édition de décembre de Protégez-Vous, le magazine de l'Office de la protection du consommateur, les ennemis du pelleteur pourront consulter un guide d'achat donnant les caractéristiques d'une quarantaine d'appareils et expliquant tout ce qu'il faut savoir à ce sujet avant de commencer à magasiner.

Une simple pelle électrique à \$175 pourra convenir à qui n'a qu'une très petite surface à déneiger. Bref, de tout, pour tous les besoins, et jusqu'à \$2,500!

**Magnétoscope**

D'autre part, faut-il payer le gros prix pour un magnétoscope? "Non", répond le magazine "Protégez-Vous". "La plupart des consommateurs seront parfaitement heureux avec un magnétoscope de prix modique", peut-on lire dans le magazine de l'office. Car si l'image peut se révéler très légèrement supérieure dans le cas d'appareils plus

chers, ce sont essentiellement les possibilités plus grandes de programmation et des effets spéciaux plus variés et de meilleure qualité que l'on obtient de plus et dont le consommateur moyen n'a pas nécessairement besoin.

Le magazine ne propose pas de modèle plutôt qu'un autre, laissant le soin aux lecteurs de choisir eux-mêmes en fonction de leurs exigences.

Protégez-Vous  
Décembre 1984  
Guide d'achat de 90 magnétoscopes VHS ou Betamax. Les caractéristiques Les qualités de l'image

guide du consommateur les "solos" et décodeurs les souffleuses à neige les luminaires d'arbres de Noël Les messages subliminaux dans la musique rock

**4.99**

Des souvenirs délicieux à Noël avec les chocolats Pot of Gold de Moirs 450 g.

**Miracle Mart**  
vous comprend

Prix en vigueur du 21 au 24 novembre 1984.

## CUISINEZ AVEC CELINE MARTIN

# Ce soir, des pommes pour dessert



◆ Tartes aux pommes, pouding aux pommes, pommes au four... Céline raffole des pommes et aime bien les cuisiner. Or les pommes sont abondantes et à prix abordable en cette période, une bonne raison d'en profiter.

par Robert FLEURY

Délicieuse rouge ou dorée, spartan, lobo encore si vous êtes chanceux. Mais on trouve surtout à cette période la Cortland et la McIntosh en grande abondance dans nos supermarchés. Mais des petits producteurs vous offriront aussi la Winesap, la Fameuse, la Lodi jaune, la Vista Bella ou la Jersey Mac, la Paulared, l'Empire.

### Délicatement

"A la maison, placez les pommes mûres dans des sacs de polythène ou dans le compartiment à fruits du frigo" explique Céline Martin, conseillère en économie familiale au ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation. Manipulez-les délicatement, comme des oeufs, pour éviter les meurtrissures. Il faut maintenir suffisamment d'humidité pour éviter qu'elles ne se déshydratent et n'absorbent les odeurs des autres aliments. En chambre froide, à 32 degrés Fahrenheit ou 0 degré Celsius, recouvrez mannes ou paniers d'un polyéthylène perforé.

"Moi j'aime la Cortland pour la cuisson car elle conserve sa blancheur et sa fermeté davantage" de dire Céline. On peut même congeler des pommes crues et tranchées pour en faire des tartes ou poudings. Vous choisissez des pommes fermes, mûres. Lavez, pelez, épéinez, tranchez. Pour éviter la décoloration, on délaye 400 mg ou ¼ de cuillerée à thé d'acide ascorbique dans deux cuillerées à table d'eau froide par portion de

deux tasses de fruits préparés. On verse sur les pommes en remuant doucement. Pour sucrer, on ajoute deux cuillerées à table de sucre pour deux tasses de pommes en remuant.

### Ne pas se priver

En purée ou compote, on peut congeler tout simplement. Une grosse pomme donne environ 250 ml de dés ou tranches, soit un peu plus d'une demi-tasse. On compte

1.5 litre de pommes en tranches par tarte ou une boîte de 540 ml de garniture à tarte.

La tarte aux pommes est peut-être le dessert le plus classique et le plus universellement apprécié. "Si vous n'aimez pas ça faire de la pâte, achetez-en donc des croûtes toutes faites" conseille Céline. Il ne faut pas se priver d'un mets savoureux parce qu'on n'a pas le temps de faire de la pâte à tarte. "Et puis, vous n'êtes pas obligé d'utiliser de la pâte non plus..." ajoute Céline en riant: "En pouding, sans abaisse, dans un plat allant au four tout simplement.

La recette que Céline suggère est vraiment très savoureuse. C'est une "adaptation" américaine, une de ses spécialités "N'avez pas peur de réduire la quantité de sucre suggérée dans vos recettes, on peut presque toujours couper de moitié." Certaines variétés toutefois s'y prêtent moins bien.

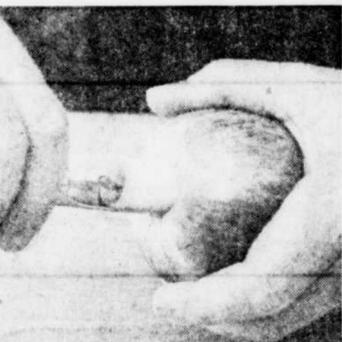
Pour une compote, cuisez vos morceaux sans sucre et avec à peine un soupçon d'eau, à feu très lent. Sucrez ensuite mais peu. "Il faut apprendre à moins sucrer." Une telle purée s'entrepasse au frigo quelques semaines avec un couvercle hermétique, se met en conserve ou au congélateur. C'est bien pratique à utiliser en mousse, tarte, gâteau, nature avec de la crème glacée ou de la crème fraîche, nappé de sirop d'érable, en accompagnant de côtelettes de porc ou d'agneau.

Les assaisonnements qui rehausent la saveur des pommes? La cannelle, le gingembre, la muscade, le clou moulu, le jus de citron. Des accompagnements qui varient et se marient bien?

Photos par Jacques Deschênes



Cette tarte aux pommes à la crème sure est tout à fait exquise. Essayez-la, c'est différent.



Pour réussir des pommes entières au four, extirpez le coeur au moyen d'un vide-pommes.



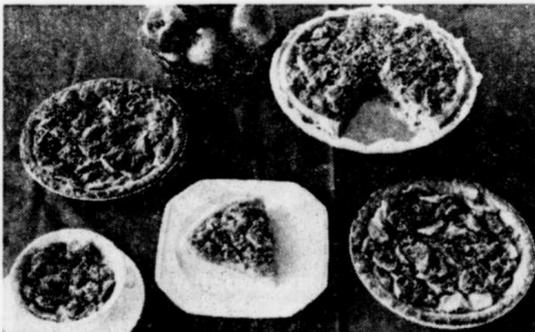
La mouche ne doit pas être enlevée pour éviter que la pomme ne perde son jus de cuisson.



On pratique une incision d'environ un quart de pouce autour de la partie supérieure de la pomme évidée pour éviter que la peau n'éclate à la chaleur.



Cuisez au four de 20 à 30 min. selon les variétés à 180° C (350) sinon au micro-ondes, de deux à cinq minutes selon le nombre de pommes (de trois à quatre minutes pour trois ou quatre pommes). Et le tour est joué!



Cette préparation de tarte aux pommes à la crème sure peut se faire en tarte, en tartelettes, en pouding, avec ou sans pâte.

Les noix, les canneberges, les raisins, les fraises, framboises, la rhubarbe; tous les produits y compris le fromage.

Si vous vous procurez un épépineur, pourquoi ne pas les essayer entières au four. Vous enfoncez l'épépineur par le pédoncule, sans enlever la mouche à l'autre extrémité (pour éviter que la pomme ne se vide de son jus). Garnissez

l'intérieur de cassonade et noix hachées, de sucre d'érable granulé encore et d'une noix de beurre.

"Et puis vous pouvez essayer ça sans sucre ni rien au micro-ondes si vous n'avez pas la dent trop sucrée" dit Céline qui apprécie les pommes cuites de telle façon.

## Quelques précisions...

◆ Plusieurs lecteurs et lectrices écrivent au SOLEIL pour demander les recettes ou livres de recettes de Céline Martin. Or LE SOLEIL n'en fait ni la vente ni la distribution; on peut trouver nombre de ses recettes à succès dans les livres Agro-Délices (publiés par l'Éditeur officiel) et dans le tout récent CUISINER AVEC LES PRODUITS DU QUEBEC (publié chez Stanké).

Ces livres sont en vente dans les librairies et certains kiosques à journaux. Quant aux recettes publiées dans ces pages, il faut les collectionner en découpant la fiche recette. Pour obtenir une copie d'une recette ou d'une page déjà parue, il faut s'adresser au Centre de documentation du SOLEIL, en identifiant clairement la date ou le

sujet traité. Des frais de \$0.50 sont exigés par photocopie, de \$3 pour tout envoi postal.

Par contre, si vous avez des questions précises à poser à Céline Martin, elle se fera un plaisir d'y répondre dans la mesure du possible. Si vous désirez qu'elle traite d'un sujet précis, si vous éprouvez une difficulté particulière à réaliser un plat ou à cuisiner avec un produit de chez nous par exemple, formulez votre question par écrit. N'envoyez pas d'enveloppe de retour car Mme Martin ne répondra que par l'entremise de cette page. Écrivez comme suit:

Cuisinez avec Céline Martin  
LE SOLEIL  
390, rue Saint-Vallier est  
Québec G1K 7J6

## LA RECETTE DE LA SEMAINE

### Tarte aux pommes à la crème sure

250 ml sucre  
25 ml farine  
2 ml cannelle  
175 ml crème sure  
5 ml vanille  
1,75 pommes pelées et tranchées (7 pommes)  
1 abaisse de 25 cm

### Garniture

75 ml farine  
75 ml cassonade  
2 ml cannelle  
50 ml beurre froid

Dans un grand bol, mélanger sucre, farine et cannelle. Ajouter la crème sure et la vanille. Ajouter les pommes tranchées et bien mélanger pour enrober chaque tranche. Déposer dans l'abaisse.

Garniture: mélanger farine, cassonade, cannelle ajouter le beurre et couper pour rendre la préparation granuleuse.

Cuire à 220 degrés C, 15 min. Réduire la chaleur à 180 degrés C et cuire 30 à 35 min. jusqu'à ce que les pommes soient tendres et la garniture dorée.

## Préparez vos agapes des Fêtes avec Céline



◆ Pour vous aider à préparer vos repas durant la période des Fêtes et pour réussir vos réceptions, LE SOLEIL vous offre dans son édition de samedi un magazine spécial intitulé "Cuisinez pour les Fêtes avec Céline Martin".

Abondamment illustré et renfermant plusieurs recettes et préparations, ce guide culinaire sera sans contredit un atout précieux.

# Maxi Héritage, un magasin au goût des clients

◆ LONGUEUIL — En un an, La Ferme Carnaval a révolutionné les habitudes d'achat des consommateurs de Québec en ouvrant trois SuperCarnaval, forçant la fermeture de plusieurs supermarchés traditionnels. La concurrence se devait de réagir en anticipant l'ouverture de deux autres SuperCarnaval à Montréal à la fin de l'été. Steinberg a répliqué avec Le Marché du Jour, à Laval. C'est maintenant à Provigo de relever le défi: un Maxi Héritage.

par Robert FLEURY  
envoyé spécial du Soleil

En juin, une secrétaire, Nicole Beauchemin, une représentante en cosmétiques, Marcelle Dagenais, trois femmes au foyer, Cécile Boulet, Josette Boucher et Marie-Françoise Bernier étaient parmi les 10 citoyens(ne)s de Longueuil appelé(s) à définir leurs besoins en alimentation lors d'une session intensive élaborée par un Provigo incognito.

"Nous voulons une garderie, un nettoyeur, un bureau de poste, une cabine téléphonique, des abreuvoirs, une pharmacie, une corbonnerie, de beaux étalages de fruits et légumes, des viandes et des charcuteries fines... et une pla-

ce pour "domper" notre conjoint s'il n'aime pas ça magasiner!"

Provigo les a écouté(e)s. Il reste quelques boutiques à compléter. Et le résultat s'appelle Maxi Héritage Maxi. Angle Jacques-Cartier et chemin Chambly à Longueuil. Un ancien K-Mart qui opérait à pertes a été transformé en Maxi et Jean Coutu, Provigo est devenu propriétaire du centre commercial, rompant avec la tradition.

M. Jacques Finet est bien content. Cet "ancien" de Lévis est maire de Longueuil. La plaza à l'abandon deviendra un centre d'attraction. "C'est bon pour tout le monde", observe-t-il. Une injection de \$10 millions dans l'économie, des emplois créés, les employés du Provigo voisin relocalisés: une concurrence saine. La population est très homogène, à plus de 95 pour 100 francophone: 133,000 Longueillois, 250,000 habitants dans un rayon de 12 km environ.

Mais il y a plusieurs magasins pour se partager l'assiette: dans un rayon d'un ou deux kilomètres, il y a le "fameux" Cooprix de Longueuil, un gros Métro, deux gros Steinberg, un Provigo... et depuis deux mois un SuperCarnaval, etc.

### Maxi

Deux cents variétés de fruits et légumes. 350 produits en vrac, un

bar à salades très complet, des plantes vertes en abondance, de grandes allées pour y circuler (plus ou moins bien identifiées toutefois), d'immenses comptoirs de viandes, charcuteries, fromages et poissons, des pâtisseries faites sur place. On reconnaît la formule gagnante.

Mais on trouve aussi quelques originalités. D'abord dans l'aménagement global, sobre mais de bon goût, aux couleurs vives de jaune et rouge, les comptoirs sont invitants et originaux dans leur disposition. Un foin à jambon, des poulets de grain, du veau et de la dinde "de grain", du faisandé, de la pintade, des pigeons, du lapin... tout ça à l'état frais, à condition bien sûr d'y mettre le prix.

### L'avenir

"Nos prix sont moins chers que ceux de SuperCarnaval, je vous défie de le vérifier", commente un porte-parole de Provigo. Nous laissons les comparaisons aux Montréalais. Et les prix ne sont jamais les mêmes qu'à Québec.

"Il n'y a plus de fidélité aujourd'hui à une marque, à une enseigne, de la part des consommateurs", de dire M. René Provost, vice-président du conseil d'administration du groupe Provigo.

### Évolution

"D'ailleurs, la société de consom-



Si on a réussi quelque peu à convaincre les Québécois de magasiner en début de semaine, les Montréalais semblent résister. Les super grandes surfaces ont tout un défi pour faire tinter les caisses électroniques les lundis, mardis et mercredis.

mation est en perte de vitesse, l'avenir appartient aux bons communicateurs: un bon produit, une bonne formule, un bon message", philosophe-t-il.

Mais entre-temps, la guerre est sans merci entre supermarchés, entre chaînes. Provigo va vendre des magasins, en fermer, en transformer. On n'a pas encore pris de décision dans le cas du magasin Provigo des Galeries Chagnon à

Lévis. Les opérations "détail" de Provigo, ses magasins corporatifs sous bannière Provigo, se sont soldées par des déficits de 2 pour 100 par an ces dernières années.

Entre-temps, c'est le consommateur qui y gagne. Il n'a jamais eu autant de choix, autant de types de magasins où remplir son panier à provision, d'aussi bons prix.

"Il y a encore de la place pour des magasins traditionnels", de dire M. Provost. Pour de bons dé-

panneurs. Et pour des super grandes surfaces. Et Provigo en ouvrira plusieurs autres dans la région de Montréal. Il n'est pas exclu qu'il reluque même du côté de Hull, de Trois-Rivières...

"Nous avons été timorés", avoue M. Provost. A trop vouloir ménager la chèvre et le chou dans son jardin, c'est la vache à lait du voisin qui était en train de tout buffer. Mais on n'a plus l'intention de se laisser couper l'herbe sous le pied...

## CONSUMMATION

# Confort et bonne tenue de route

◆ Conçue pour satisfaire les consommateurs désirant une Alliance mais avec un hayon, la Renault Encore fut lancée l'an dernier. La principale innovation, cette année, se situe au niveau de l'introduction d'un nouveau moteur de 1.7 litre.

La qualité de la peinture et de l'assemblage s'avère sans reproche. Même le coffre possède une bonne finition. Son espace de chargement est spacieux et on peut l'agrandir en rabattant en tout ou en partie le dossier du siège arrière. Le couvre-bagages amovible protège son contenu des regards indiscrets.

Les larges portières autorisent un accès facile aux sièges avant d'un type particulier avec leur système à bascule, type chaise berçante. En plus d'ajouter au confort, cet ajustement permet au conducteur d'obtenir une position de conduite idéale.

#### Pour

- douceur de roulement
- direction
- transmission
- confort des sièges avant
- tenue de route

#### Contre

- bruit d'échappement sur longs trajets
- accès arrière

Seules les personnes de forte corpulence pourront se trouver à l'étroit dans ces sièges autrement très confortables. À l'arrière, l'accès est plus ou moins facile et les grandes tailles manquent de dégagement pour la tête. La visibilité est excellente dans toutes les directions.

Les amateurs d'espaces de rangement apprécieront ceux de la Encore, tant par leur nombre que leur emplacement. Le coffre à gants non verrouillable avec sa porte en plastique fait piètre figure dans une voiture de ce prix. Soulignons qu'au bout de la console du levier de vitesses se trouvent deux bouches de chauffage pour les pieds des passagers arrière.

Le moteur 1.7 litre démarre très bien et tourne en douceur. Sa puissance et son couple s'avèrent moyens et c'est à bas régime qu'ils s'expriment le mieux. Ce quatre cylindres s'affiche avec plus de nervosité et de souplesse que le 1.4 litre et permet des accélérations honnêtes. Renault a cru bon de doter le modèle GS d'un échappement émettant un vrombissement sportif. Plaisant et / ou tolérable sur de courtes

distances, il devient franchement désagréable sur de longs trajets.

La transmission manuelle à cinq vitesses constitue un charme à utiliser et un modèle de précision pour une traction avant. Les rapports bien étagés alliés à la douceur de fonctionnement du levier font des changements de vitesses une tâche bien agréable.

La servodirection conquerra les plus difficiles grâce à sa légèreté, sa stabilité et sa précision. Les conducteurs apprécieront au plus haut point et avec un plaisir non dissimulé les informations de la route transmises par la direction. Les freins sont à la hauteur en tout temps.

La suspension présente un excellent compromis entre la tenue de route et le confort. La douceur de roulement n'est jamais prise en défaut peu importe les inégalités de la route. On perçoit le travail de la suspension mais les secousses se rendent rarement aux passagers. La Encore GS négocie avec une joyeuse aisance les virages les plus serrés comme les courbes les mieux tra-

cées. La Encore GS s'avère, avec le 1.7 litre, une voiture procurant beaucoup de plaisir de conduite. Sa versatilité lui assurera une bonne clientèle. Si la fiabilité du nouveau moteur est à la hauteur de son rendement, Renault pourra s'enorgueillir de posséder une combinaison gagnante.



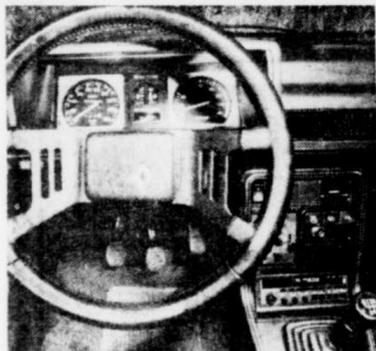
Photos par Yvon MONGRAIN

La qualité de la peinture et de l'assemblage s'avère sans reproche.

#### Fiche technique

Prix de base: \$9,375 (nov. 84)  
 Prix de la voiture essayée: \$10,148 (transport & préparation en sus)  
 Longueur: 407.9 cm  
 Largeur: 165.1 cm  
 Poids: 899 kg  
 Moteur: 1.7 litre, à injection  
 78 CV 5,000 tours / min  
 Transmission: Manuelle  
 5 vitesses  
 Consommation: 9.4 litres / 100 km  
 durant l'essai: 30 mi / gal  
 Nombre de concessionnaires:  
 Au Québec: 79  
 Au Canada: 210

\* Notre voiture d'essai était une gracieuseté de AMC / JEEP / RENAULT



L'instrumentation est adéquate et la transmission manuelle à cinq vitesses est un charme à utiliser.



Position de conduite idéale des sièges avant grâce à leur système à bascule, type chaise berçante.



Le couvre-bagages amovible protège des regards indiscrets.

## Les boissons aux fruits *tang*

# Achetez-en 3 Obtenez-en 3

### ■ gratuitement ■

Boisson aux fruits **Raisin**  
ADDITIONNE DE JUS  
250 mL

Boisson aux fruits **Fruits mélangés**  
ADDITIONNE DE JUS  
250 mL

Boisson aux fruits **Pomme**  
ADDITIONNE DE JUS  
250 mL

Boisson aux fruits **Orange**  
ADDITIONNE DE JUS  
250 mL

Découpez ce bon et échangez-le au plus tôt! En achetant 3 formats 250 mL de boisson aux fruits Tang\*, à la saveur de votre choix, on vous en donne 3 autres gratuitement. Ça compte!

\* Marque déposée de General Foods Inc.

Achetez 3 formats 250 mL de boisson aux fruits Tang\* à la saveur de votre choix et obtenez-en 3 autres gratuitement



Au détaillant General Foods Inc. vous rembourserez 1.50 \$ pour 3 formats 250 mL de boisson aux fruits Tang plus les frais courants de manipulation en vigueur, à la condition que vous ayez reçu ce bon de votre client à l'achat de 3 formats 250 mL de boisson aux fruits Tang et que vous lui ayez remis gratuitement 3 autres 250 mL de boisson aux fruits Tang. Toute autre utilisation constitue une fraude. L'omission de remplir suit demande à General Foods Inc. une personne satisfaisante que vous avez observé ces conditions, pourra annuler le bon. Cette offre prend fin le 25 mai 1985.

Pour remboursement, postez à General Foods Inc., C.P. 3000, Saint-Jean, N.B., E2L 4L3.

\* Marque déposée de General Foods Inc.

Bon de magasin



00703004674

## Les supergrandes surfaces Un combat de titans

◆ Après les guerres de prix, les batailles de coupons, voilà que se dessine la guerre des supergrandes surfaces. Mais elle n'aura pas lieu à Québec, SuperCarnaval ayant eu une longueur d'avance et le temps d'implanter trois magasins. Ce sont des magasins traditionnels qui ont dû fermer leurs portes. Maintenant le marché est saturé, et avec deux Héritage, peut-être un troisième à Lévis au printemps, on n'ira pas plus loin dans la formule.

Une analyse de  
Robert FLEURY

D'autant plus que les Héritage de Provigo n'ont pas le succès escompté rue d'Estimauville ou boulevard Masson. Pas plus que les Jadis de Steinberg. "Le boulevard Sainte-Anne, ce n'est pas de la Capitale", commente-t-on.

A Montréal, la formule a du succès. De l'avis des concurrents, SuperCarnaval c'est un succès aux Galeries d'Anjou. Longueuil traîne de la patte, les débuts de semaine sont pénibles. On doit convaincre les Montréalais de magasiner en début de semaine. A Laval, le Marché du Jour de Steinberg fait ses frais. Mais on observe encore l'expérience avant d'aller plus loin. Provigo vient de sortir de sa torpeur et se dit plus déterminé que jamais à prendre le marché avec ses Maxi Héritage.

Méto et IGA semblent décidés à demeurer dans la formule des supermarchés traditionnels. Ont-ils le choix? Propriété de leurs membres, ces derniers ne peuvent investir dans de telles surfaces. Et puis, ils ne s'en tirent peut-être pas si mal!

### Cinq "géants"

C'est un véritable combat de titans que se livrent les grandes chaînes. Elles ne sont plus que quatre... ou plutôt cinq! Cinq acheteurs... de quoi faire frémir les fournisseurs, et peut-être un jour les consommateurs!

Provigo détient 32 pour 100 du marché, Méto-Richelieu, 26 pour 100, Steinberg 21 pour 100, IGA Boniprix et Cooprix 9 pour 100 et SuperCarnaval de 5 à 6 pour 100.

Provigo, c'est la Caisse de dépôt du Québec, c'est Couvrette et Provost, Lamontagne, AVA, Jato, Dionne puis plus tard Dominion et A&P. C'est surtout un grossiste avec Loeb, Horne & Pitfield et Market Wholesale Grocery. C'est aussi National Drug, Sports Experts et Promoprix. Ses bannières s'appellent Héritage, Provigo, Provisoir, Maxi...

SuperCarnaval, c'est la Ferme Carnaval Inc., une filiale de Burnac Lease Hold, un promoteur de centres commerciaux qui a son siège social en Ontario. Jos Burnett, son principal actionnaire, contrôle également Provincial Fruit, un grossiste en fruits et légumes ontarien.

Steinberg, c'est peut-être celui qui a le moins changé. Tous ses magasins lui appartiennent. Ainsi que ses centres commerciaux. Le Marché du Jour, La Maisonnée, Jadis c'est Steinberg.



C'est au tour des Longueillois de découvrir le vrac avec l'ouverture, lundi, de Maxi Héritage, deux mois après l'ouverture de SuperCarnaval un ou deux kilomètres plus loin.

Méto-Richelieu, ce sont les Epiciers unis, Casino, Gem et Dallaire... Depuis deux ans, la fusion complétée, on ne bouge plus. Les supergrandes surfaces font mal à ses membres qui résistent en misant sur un service personnalisé.

IGA, c'est Hudon & Daudelin, un grossiste qui a regroupé des indépendants sous sa bannière Boniprix, puis plus récemment, la plupart des Cooprix. La formule est bonne et a du succès dans les supermarchés traditionnels de petite et moyenne surface.

Les supergrandes surfaces suscitent un climat de concurrence éffrénée.

### Combien de temps?

Chose certaine, rien ne sera plus jamais comme avant. Mais on ne sait pas combien de temps durera l'engouement des consommateurs. Déjà la popularité du vrac s'amenuise.

Aux Etats-Unis, c'est déjà terminé, dans l'Ouest, ça achève", commentent des observateurs. Mais entre-temps, le vrac fait le succès des supergrandes surfaces. Où magasineront les consommateurs l'an prochain? Dans deux ans? Dans cinq ans?

Bien malin qui le dira. Les dépanneurs eux, font de bonnes affaires. Des petites surfaces, des supermarchés traditionnels de petite taille font un retour en arrière. Avec succès.

"Il y a un marché pour du service à domicile, ouvert tard en soirée, sept jours sur sept, un marché pour livrer aux personnes âgées, à ceux qui ne veulent pas sortir à cause de la température, parce qu'elles n'ont pas de voiture..." commentait René Provost de Provigo.

Comme autrefois, à l'époque où l'épicier du coin livrait avec sa bicyclette. L'histoire n'est-elle pas un éternel recommencement...

luvin

Spécial Voyage

40 %  
DE RABAIS

15 articles disponibles dans 3 couleurs: bourgogne, tan et noir.

**Bientôt 25 magasins luvin pour mieux vous servir.**

**MONTREAL**

Le Centre (Laval) 881-3173	Les Promenades St-Basile (St-Basile) 853-0472
Centre (Laval) 881-3173	Place Verte (Ville St-Jean) 376-2084
Les Terrasses (Montréal) 288-3810	Place St-Hubert (Montréal) 271-1086
Les Terrasses (Laval) 881-3173	St-Catharines (St-Catharines) 366-1086
Le Boulevard (Montréal) 376-5339	Place Bonaventure

**QUÉBEC**

Les Terrasses de la Capitale (Québec) 676-0374	Le Centre (Québec) 676-0374
Place Beauport (Québec) 676-0374	Place de la République (Québec) 676-0374
Place Lacombe (Québec) 676-0374	Le Centre (Québec) 676-0374
Les Terrasses (Québec) 676-0374	Centre Commercial Manicouche (Manicouche) 676-0374

**AUTRES**

Le Centre (Trois-Rivières) 233-4175
Place de la République (Trois-Rivières) 696-2014
Le Centre (Trois-Rivières) 696-2014
Centre Commercial Manicouche (Manicouche) 676-0374
Manicouche (Manicouche) 676-0374

**Série Bonneville de Dionite 35% DE RABAIS**

6 articles disponibles dans 2 couleurs: tan et bourgogne.

~~\$110.50~~  
**\$89.05**

~~\$100.75~~  
**\$64.20**

~~\$59.80~~  
**\$39.00**

~~\$44.20~~  
**\$29.00**

~~\$33.60~~  
**\$20.16**

~~\$48.00~~  
**\$31.20**

~~\$33.60~~  
**\$20.16**

~~\$22.20~~  
**\$13.32**

~~\$17.40~~  
**\$10.44**

~~\$15.00~~  
**\$9.00**

**Les prix spéciaux sont en vigueur du 21 novembre au 24 décembre inclusivement**

# McCain Économisez 1,25\$ sur les frites numéro un au Canada

- **No 1** Pour la texture croustillante
- **No 1** Pour la saveur de pomme de terre fraîche
- **No 1** Pour la qualité-paquet après paquet

La plupart des Canadiens estiment que le seul moyen d'obtenir la meilleure aubaine en pommes de terre frites est d'acheter la meilleure qualité. C'est pourquoi la marque McCain se vend plus que toutes les autres — combinées.

COUPON DE MAGASIN

COUPON DE MAGASIN

Et en ce moment même, l'aubaine est encore meilleure, car grâce aux coupons de cette annonce, McCain vous offre un rabais total de 1,25 \$ sur le prix de vos deux prochains achats.

JUSQU'AU 22 déc. SEULEMENT

Économisez 50¢

Sur les frites McCain en format de 1 kg

A l'épicerie, McCain Foods Limited vous remboursera 50¢ plus les frais de manutention habituels, à condition que ce coupon vous ait été remis par votre client à l'achat d'un SAC DE 1 KG de frites McCain coupe régulière. Toute autre application est frauduleuse. Des factures attestant l'achat d'un stock suffisant pour couvrir les coupons honorés doivent pouvoir être présentées sur demande. Pour remboursement, s'adresser à McCain Foods Limited, C.P. 3000, Saint-Jean, N.-B. E2J 4L3. LE COUPON EXPIRE LE 22 DEC. 1984

04688664

JUSQU'AU 22 déc. SEULEMENT

Économisez 75¢

Sur les frites McCain en format de 1.5 kg

A l'épicerie, McCain Foods Limited vous remboursera 75¢ plus les frais de manutention habituels, à condition que ce coupon vous ait été remis par votre client à l'achat d'un SAC DE 1.5 KG de frites McCain coupe régulière. Toute autre application est frauduleuse. Des factures attestant l'achat d'un stock suffisant pour couvrir les coupons honorés doivent pouvoir être présentées sur demande. Pour remboursement, s'adresser à McCain Foods Limited, C.P. 3000, Saint-Jean, N.-B. E2J 4L3. LE COUPON EXPIRE LE 22 DEC. 1984

04688554

## SANTÉ

# Beaucoup de spécialistes du mal de dos

◆ Qui consulter lorsqu'on a mal au dos? Le médecin ou le chiropraticien? Ou encore l'acupuncteur, l'ostéopathe ou le physiothérapeute? A moins que ce ne soit l'auriculothérapeute ou le massothérapeute?

Textes de Paul ROUX

L'idéal serait de disposer d'une étude comparative de chacun des traitements. La seule étude sur laquelle j'ai pu mettre la main, a été effectuée par l'université de l'Utah. Elle ne comparait du reste que les soins médicaux et chiropratiques; et se soldait par un match nul.

D'une façon générale, il y a peu de communications entre les praticiens des différentes disciplines. On fonctionne en vase clos et on se dénigre volontiers les uns les autres. Celui qui souffre n'a que faire de ces querelles. Il veut être soulagé, mieux encore, guéri. Voici ce que le monde de la santé a actuellement à lui offrir.

## Le réseau officiel

Si le patient choisit de consulter un médecin généraliste, il risque fort de se retrouver avec une prescription d'anti-inflammatoires et d'analgésiques, plus une ordonnance de repos complet pour quelques jours. C'est le traitement le plus classique.

Certains médecins cependant, soucieux des effets secondaires in-

désirables de ces médicaments, utilisent maintenant le TNS, un petit appareil dont les impulsions électriques favorisent la production d'endorphines. Il ne s'agit pas d'un traitement de fond, mais d'un soulagement de la douleur que l'on dit efficace dans la majorité des cas. Il est couramment utilisé au CHUL.

S'il y a récurrence, le patient sera



Eu égard au dos, la course à pied est une activité fort controversée.

probablement dirigé vers un service de physiothérapie. Il faut noter qu'il n'existe pas de service de physiothérapie d'urgence dans la région de Québec. Ce n'est qu'après un délai parfois long et douloureux qu'on pourra enfin voir le physio. Dans certains hôpitaux, l'attente peut atteindre jusqu'à six mois.

Le physio prescrit habituellement deux semaines de traitements à raison de cinq séances par semaine. Ces soins peuvent comprendre des tractions mécaniques, des ultrasons et des massages. Il faut préciser que de plus en plus on revient à chaque fois, aux trois mois ou aux six mois selon la gravité de son état.

Si cette thérapie ne donne pas de résultats, le patient pourra être dirigé vers le rhumatologue, un médecin spécialiste des os et des articulations, ou vers l'orthopédiste, qui lui, se spécialise en chirurgie osseuse. (Sur les problèmes particuliers suscités par les opérations de la colonne, on pourra lire le texte ci-contre).

Tous ces services sont défrayés intégralement par la Régie de l'assurance-maladie.

## Le réseau parallèle

Il existe aussi un réseau parallèle dont l'essor va grandissant. Les pionniers en ont été les chiropraticiens. Décrits à droite

comme à gauche, ils n'en ont pas moins réussi à constituer des clientèles fidèles.

Les chiros utilisent différentes manipulations vertébrales pour redonner au dos sa souplesse et sa vigueur. En période de crise, il est possible d'obtenir un rendez-vous rapidement. La Clinique des Erables offre même un service d'urgence de fin de semaine.

Par suite d'une crise, les rendez-vous sont fréquents. Ils diminuent ensuite à deux, puis à un par semaine. Le chiro conseille ultérieurement à son client de revenir à chaque mois, aux trois mois ou aux six mois selon la gravité de son état.

Les séances, qui durent une quinzaine de minutes, coûtent de \$15 à \$21. De nombreuses assurances en paient une partie. Les chiropraticiens sont formés aux États-Unis ou au Canada anglais. La formation, qui suit les études collégiales, est de quatre ans, plus une année d'internat.

Depuis juin dernier, on trouve aussi au Québec des ostéopathes. Ils pratiquent une forme de thérapie vertébrale née aux États-Unis à la fin du siècle dernier. Sauf exceptions, les ostéopathes sont déjà détenteurs d'un diplôme dans une autre discipline de la santé. Au Québec, la formation s'étale sur trois ans.

Les séances d'ostéopathie coûtent environ \$40. Elles sont cependant plus longues (environ une

heure) et moins fréquentes (une fois par semaine) que les séances de chiropratique.

Autre option possible: les physiothérapies parallèles, qui s'inscrivent dans ce grand courant d'opposition aux thérapies mécaniques. De nombreux thérapeutes québécois sont allés se former auprès de Françoise Mézières en France ou ont suivi les cours que Philippe Souhard est venu dispenser ici en rééducation posturale globale.

Ces méthodes sont habituellement pratiquées en cabinet privé. Les coûts et la fréquence sont comparables à ceux de l'ostéopathie.

L'acupuncteur s'intéresse lui aussi au dos. Par ses aiguilles, il contribue à faire régresser la douleur et l'inflammation. L'efficacité dépend, bien sûr, du type de problème. Elle dépend aussi des patients, certains répondant bien, d'autres pas. Au bout de quelques séances, on devrait être renseigné là-dessus. Le coût varie de \$20 à \$30.

En l'absence de législation, trois écoles se disputent la formation des

acupuncteurs. Les cours vont de un à trois ans.

L'auriculothérapeute utilise des principes semblables à l'acupuncteur, sauf que c'est sur l'oreille qu'il exerce son action. L'efficacité serait comparable. L'auriculomédecine est habituellement pratiquée par des médecins. Le coût est de \$20 du 15 minutes.

Il y a enfin les massothérapeutes. Ils ne peuvent guérir les hernies discales, bien sûr, mais ils sont en mesure de soulager considérablement la douleur en cas de crise et de prévenir des récurrences. Et c'est si agréable!

Les massothérapeutes réfèrent volontiers à d'autres thérapeutes lorsqu'un problème n'est pas de leur ressort. Ils peuvent aussi travailler de concert avec d'autres praticiens sur certains clients.

La formation des massothérapeutes est très aléatoire, allant de cours de fin de semaine à une formation de quelques années dans des instituts spécialisés. Les coûts vont de \$25 à \$40 pour des séances d'une heure à une heure et demie.



Eu égard au dos, la course à pied est une activité fort controversée.

# L'a b c de la prévention

◆ Quel que soit le spécialiste que vous aurez consulté pour votre mal de dos, il est probable qu'il vous aura remis une série d'exercices à pratiquer régulièrement. Il est probable aussi que vous ne les ferez pas. Le Dr Jean Drouin, du CHUL, estime à 80 pour 100 ceux qui adoptent ce comportement.

C'est dommage toutefois, car ces exercices, qui ne prennent qu'une dizaine de minutes par jour, sont généralement efficaces. Quelle que soit leur diversité, ils visent toujours deux buts: assouplir les muscles du dos et renforcer ceux du ventre.

Il est probable aussi qu'on vous aura remis une liste de conseils sur les bonnes postures à adopter. L'élimination, ou tout au moins la réduction des maux de dos, passe en effet par une rééducation posturale. Vous redressez-vous brusquement, par exemple, lorsque s'agit votre réveil-matin? Si c'est le cas, vous risquez fort d'avoir mal au dos à la fin de la journée, si ce n'est avant. Il faut se lever doucement en roulant sur le côté et en s'aidant de ses bras.

Tous les gestes quotidiens doivent être revus et corrigés le cas échéant. Il faut apprendre à conduire, à se pencher, à soulever un poids, à travailler sur son terrain ou à faire du ménage tout en évitant de malmenager son dos.

Il faut aussi dormir sur une surface ferme. Notons qu'il paraît peu utile de se munir d'un bon matelas si le sommier reste mou. Aucune

étude orthopédique n'a été réalisée sur la valeur des foutangs québécois, lesquels sont beaucoup plus épais que leurs ancêtres japonais. A la longue, il s'y forme des bosses que de nombreuses personnes trouvent gênantes et inconfortables.

On vous aura peut-être conseillé aussi la pratique d'une activité physique; la chose est à la mode. Néanmoins, la prudence s'impose. Comme le fait remarquer la chiropraticienne Dominique Dufour, une bonne partie de sa clientèle est constituée de sportifs qui se sont lancés dans leur loisir saisonnier sans préparation adéquate.

Tous les sports ne sont d'ailleurs pas à recommander. Si la natation est excellente, par exemple, il vaut mieux éviter le papillon et la brasse. Le tennis, c'est bien, mais sans services "canon". Laissez plutôt ça à John McEnroe. Dans tous les cas, un esprit de compétition trop vif constitue un facteur de risques.

Pour le reste, il appartient à chacun de négocier un compromis entre le plaisir de pratiquer une activité physique et la douleur qu'elle peut entraîner. Car, comme l'affirme le Dr Hamilton Hall, ce n'est pas parce qu'on a un dos fragile qu'il faut se condamner à l'inactivité.

## Le jogging est-il sain?

A cause de sa vogue, le jogging mérite une attention particulière. On se rappellera qu'il y a quelques

mois, les chiropraticiens mettaient les gens en garde contre les dangers de cette pratique. Dominique Dufour estime que cette prise de position, qui a ramené de vieux préjugés anti-chiros, a été mal comprise. "Nous ne voulions pas condamner le jogging mais le voir réservé à ceux qui en ont les capacités," explique-t-elle.

La physiothérapeute du centre Psycho-santé, Rachel Dallaire, partage entièrement ces réserves. "Ceux qui courent, soutient-elle, courent souvent après leurs ennuis. Ce n'est pas seulement le dos qui peut souffrir de la course, mais aussi les hanches, les genoux, les chevilles. C'est impensable de prôner la course à pied pour tout le monde comme on le fait maintenant alors que seule une minorité possède la morphologie appropriée."

Le hatha-yoga aussi est une activité controversée. Entre le physiothérapeute français Gérard Graulle qui n'hésite pas à le recommander à tous ceux qui souffrent du dos et son collègue Philippe Souhard qui estime que le yoga est une activité spirituelle qui n'a rien d'une gymnastique, on entend des opinions moins catégoriques. Dominique Dufour, par exemple, estime que le yoga apporte une détente musculaire salutaire. Elle précise cependant que certaines postures ne valent pas pour tous et que le yoga gagnerait à être individualisé.

Est-ce à cause de sa jeunesse? Toujours est-il que l'antigymnastique de Thérèse Bertherat

paraît susciter l'unanimité quant à son intérêt pour les maux de dos. On estime généralement aussi que les différentes gymnastiques douces et méthodes de relaxation peuvent être bénéfiques. Inversement, la méthode de Jane Fonda fait à peu près l'unanimité contre elle.

L'obésité aggrave les maux de dos. Aussi les spécialistes recommandent-ils une alimentation peu copieuse mais équilibrée, capable de fournir à la colonne les éléments nutritifs dont elle a besoin. Certains n'hésitent d'ailleurs pas à recommander des suppléments de vitamines et de minéraux. Les vitamines C et D, de même que le calcium, sont particulièrement nécessaires à la colonne.

## Revoir son style de vie

Il faut souligner enfin que le mal de dos n'est pas qu'affaire d'exercices et de postures. Pour tous ceux dont les maux de dos sont d'origine tensionnelle, c'est le style de vie qu'il faut revoir.

"Les gens doivent apprendre, note la massothérapeute Marise Demers, à faire des choses pour eux-mêmes. A en prendre moins sur leurs épaules et sur leur dos. Sinon les traitements et les exercices ne feront que soulager temporairement leur inconfort."

Rachel Dallaire enchaîne: "Les gens doivent apprendre à ne pas se servir de leur corps comme d'une machine. Derrière le mal de dos, il y a souvent un message. Si on le saisit, on évitera probablement bien des problèmes supplémentaires."

# L'opération, c'est un pensez-y bien

◆ Les opérations au dos font parfois plus de tort que de bien. Aussi, si votre médecin vous conseille une telle opération, n'hésitez pas à en consulter un deuxième.

Cette opinion sévère n'est pourtant pas formulée par un adversaire de la chirurgie, mais par un orthopédiste de réputation internationale, le Dr Hamilton Hall, qui estime que l'opération n'est justifiée que dans un cas sur vingt.

Le Dr Jean Drouin, du CHUL, soutient lui aussi que la chirurgie devrait être considérée uniquement comme la solution ultime. "Trop souvent, explique-t-il, on en arrive à l'opération alors que certaines alternatives n'ont même pas été essayées."

Selon le Dr Hall, on ne devrait pas s'aventurer dans une opération au dos à la légère. Le succès n'en est jamais garanti et la convalescence est le plus souvent très longue. De plus, il serait illusoire de croire que

ce recours règle définitivement les problèmes de dos. Une vertèbre opérée devient plus rigide, ce qui entraîne une surcharge de travail pour les vertèbres voisines. D'où, souvent, de nouveaux problèmes.

Lorsqu'il ne faut enlever qu'un disque, Hall estime les chances de succès à 90 pour 100. Mais cette proportion baisse à 75 pour 100 s'il faut en amputer deux. Plus le nombre de vertèbres à souder est élevé, plus, bien sûr, les risques sont grands.

Néanmoins, il serait difficile de s'opposer à toute intervention chirurgicale au dos. Le Dr Hall croit que l'opération s'impose dans le cas de sciaticques paralysantes. La douleur serait alors insupportable.

D'une façon générale, tous ceux dont l'état n'a montré aucune amélioration après une période suffisamment longue de traitements, sont des candidats à la chirurgie. Encore faut-il que différents traitements aient été essayés et réellement essayés.

4 JOURS

# VENTE PRÉ-NOËL

COMMENCE LE MERCREDI 21 NOVEMBRE

4 JOURS

## RÉDUCTION

TOUS NOS HABITS DE NEIGE  
MANTEAUX D'HIVER  
ROBES  
HABITS DE GARÇONS  
COUPE-VENTS DOUBLÉS  
(ET PLUSIEURS SPÉCIAUX NON ÉNUMÉRÉS)  
• 4 JOURS SEULEMENT •



RABAIS  
JUSQU'À

# 50%



## chez BEATRICE

Magasin à rayons pour enfants, grandeurs: naissance à 16 ans



2 succursales  
à Place Laurier  
(mail nord et mail sud-ouest)  
(gr: naissance à 16 ans)  
et  
Galerias de la Capitale  
(gr: naissance à 3x ans)

# Une opération miracle qui corrige la myopie

◆ Une opération miracle qui permet au myope de retrouver une vision parfaite. Une technique chirurgicale dont tous les effets secondaires ne sont pas connus et qui doit être abordée avec beaucoup de prudence.

par Michel ALLOUCHERIE

Ce sont là les deux points de vue qui résument le débat en

cours aux Etats-Unis sur les avantages et les désavantages d'une opération pratiquée, depuis quelques années seulement, par les ophtalmologistes.

Portant le nom de kératotomie radiale, l'opération est simple mais relativement coûteuse. La myopie étant provoquée par une courbure trop prononcée de la cornée (la partie transparente de

l'enveloppe de l'oeil), la kératotomie radiale consiste à pratiquer de minuscules incisions dans la cornée, dans le sens des rayons d'une roue, pour réduire la courbure de la cornée. L'opération, faite sous microscope et sous anesthésie locale, peut être réalisée au cabinet du médecin et ne nécessite que de 10 à 20 minutes. Son coût actuel aux Etats-Unis varie approximativement de \$500 à \$1.500 l'oeil.

### Les résultats

Une étude portant sur 435 patients, qui a été rendue publique ces jours derniers à Atlanta, au congrès annuel de l'Académie américaine des ophtalmologistes, donne une bonne idée des résultats qui peuvent être espérés d'une telle opération.

Tout d'abord, la myopie de tous ces patients a été réduite

sans qu'ils subissent d'effets secondaires sérieux. La vision de 78 pour 100 d'entre eux (qui souffraient tous de myopie légère ou modérée) a été portée à 20-40 ou mieux, ce qui veut dire que sur cinq personnes qui ont subi l'opération, quatre n'ont plus besoin de porter des lunettes ou des lentilles cornéennes pour la plupart de leurs activités, incluant la conduite d'une auto.

Par ailleurs, certains des patients ont rapporté que leur vision, un an après l'opération, ne s'était pas encore stabilisée. D'autres ont développé un début d'astigmatisme provoqué par l'intervention. Aucun cas d'infection grave, de cataracte ou de dommage à la cornée n'a été signalé.

L'opération n'est pas

recommandée pour les personnes souffrant de myopie prononcée et ne peut rien contre d'autres troubles de la vue, comme la presbytie et l'astigmatisme.

### Trop tôt

Pratiquée sur une large échelle et depuis de nombreuses années en Union soviétique,

un pays qui n'est pourtant pas reconnu pour être à l'avant-garde de la recherche médicale, la kératotomie radiale compte de nombreux adversaires aux Etats-Unis qui soutiennent que certains ophtalmologistes se sont lancés dans un type d'opération qui n'a pas fait l'objet d'études suffisantes, particulièrement en ce qui

touche les effets à long terme de l'intervention. La première kératotomie radiale aux Etats-Unis a eu lieu en 1978. Les compagnies américaines d'assurance-santé considèrent toujours que l'intervention est "expérimentale" et refusent d'en assumer le coût quand elle est subie par leurs clients.



La kératotomie radiale pourrait permettre au myope de retrouver une vision parfaite.

## Coeur artificiel implanté bientôt

◆ LOUISVILLE, Kentucky (d'après AP, UPI et AFP) — Une deuxième personne pourrait bien recevoir d'ici quelques semaines un coeur artificiel. Ce serait la seconde opération de ce type après celle qu'a subie en décembre 1982 un dentiste à la retraite, M. Barney Clark, et à laquelle il a survécu 112 jours.

C'est le chirurgien qui a opéré M. Clark, le Dr William DeVries, qui a fait cette annonce en précisant qu'une douzaine de cas avaient été sélectionnés. Le médecin n'a cependant pas voulu indiquer le nombre exact de malades dont le dossier est étudié afin de ne pas

susciter d'espoirs qui pourraient être déçus. Le directeur de la "Humana Heart Institute", où l'opération serait pratiquée, le Dr Alan Lansing, a souligné que des douzaines de personnes avaient soumis leur candidature, mais que des critères stricts d'éligibilité en avaient éliminé plusieurs dès le départ.

Préalablement à cette deuxième tentative, l'inventeur du coeur artificiel, M. Robert Jarvik, a soutenu que les médecins étaient mieux préparés cette fois. D'autre part, il a mentionné que le coeur artificiel qui serait implanté au receveur avait été amélioré. Ce coeur est en effet

équipé de valves d'une seule pièce en titane pour éviter des bris du type de celui qui s'était produit quelques jours après l'opération de Barney Clark.

Selon M. Jarvik, "il y a assurément une possibilité que le patient puisse vivre une année ou deux" avec cette version améliorée du coeur artificiel.

Le Dr William DeVries a par ailleurs indiqué que le patient qui serait choisi devrait signer une formule de 17 pages par laquelle il reconnaîtrait les problèmes subséquents éventuels à cette opération et y donnerait son consentement.

## LAURA ASHLEY

Place Ste-Foy



Une collection des plus excitantes de robes de soirée chics et séduisantes, faciles à porter et abordables. Venez aussi découvrir nos merveilleux parfums et nos trésors d'idées originales pour les cadeaux.



2452, boul. Laurier  
Ste-Foy  
659-6660

# norman

## LES SPECIAUX

★★★★★

3 jours seulement

### Robe de nuit longue

Pour les soirées fraîches voici une très jolie robe de nuit de flanelle. Couleurs assorties. Tailles: P.M.G.

Rég.: 38.00  
**SPÉCIAL 19.98**

norman • Visa • MasterCard • Débit

Plan mise de côté • Chaque personnel avec carte privilège Norman • Crédit accepté

mail centre-ville • place laurier • place fleur de lys • galeries chagnon

## Boeuf et Fromage! Une nouvelle saveur de Bouchées Tendres!

DU FROMAGE pour nos amis fidèles!

Miam, miam, tu l'as dit!



Le bon goût de fromage des nouvelles Bouchées Tendres de boeuf et fromage... Votre chien vous aime, vous l'aimez, donnez-lui ce qu'il aime! Une délicieuse saveur de fromage, un goût costaud en boeuf, une alimentation complète "miloutonus"... si votre chien pouvait parler, il vous dirait "tu l'as dit".



Pour recevoir un échantillon gratuit de notre nourriture pour chiens Bouchées Tendres à saveur de boeuf et fromage, veuillez composer, sans frais, le numéro ci-dessous.

L'offre est valide jusqu'à l'épuisement des stocks. Offre limitée à un échantillon gratuit par famille ou organisme. Veuillez allouer 4 semaines pour la livraison. Cette offre prend fin le 15 décembre 1984.

1-800-361-7323

## CONSUMMATION

## L'arbre de Noël améliore la forêt

## INVITATION

## À UNE SOIRÉE CARRIÈRE

le mardi 27 novembre  
de 19h à 21h30  
A L'HÔTEL LOEWS LE CONCORDE  
salon Leduc

Le **COLLEGE LASALLE** de Montréal invite les étudiants du Secondaire IV, V ainsi que les étudiants des niveaux collégial et universitaire de la région de Québec

à

une séance d'information  
sur les programmes offerts:

- Dessin de mode
- Mise en marché de la mode
- Production de mode
- Techniques de bureau (Secrétariat/Bureautique)
- Tourisme/Voyages
- Gestion Hôtelière/Restauration

avec

Présentations audio-visuelles  
Ateliers d'information  
Rencontre avec l'Administration,  
les directeurs de programmes et les conseillers  
Rafraîchissements.

AU PLAISIR DE VOUS RENCONTRER LE 27  
NOVEMBRE À 19H

POUR RENSEIGNEMENTS: (514)281-1919

 **COLLEGE LASALLE**

2015, rue Drummond, Montréal H3C 1W7  
145, avenue Cartier, Pointe-Claire H9S 4R9

◆ BONN (AFP) — Les parents ne doivent pas avoir de scrupules à acheter des arbres de Noël pour leurs enfants: ils contribuent ainsi à améliorer la santé des forêts, ont expliqué des spécialistes de la forêt, lors d'un colloque dans le village forestier de Brekendorf dans le nord de la RFA.

Chaque achat d'arbre de Noël équivaut en fait à un don pour la forêt, a affirmé un expert, Hans Soenksen. Les ponctions opérées pour fournir des millions d'arbres de Noël servent à éclaircir les sous-bois

## Rareté de dindons légers cette année

◆ Si vous aviez l'intention de choisir un dindon plus léger à l'occasion de la période des Fêtes, parce que la table sera plus petite, renoncez-y.

De deux choses l'une: vous devrez servir autre chose à vos invités ou aux vôtres ou vous risquez de manger de la dinde pour un bout de temps en décembre et en janvier.

L'approvisionnement en dindons légers, prévient Agriculture Canada, sera réduit cette année et le marché sera surtout dominé par des volatiles plus lourds.

Heureusement, le dindon peut se servir de différentes manières, en sandwichs, en salades, en soupes, sans compter les nombreux plats préparés comme la lasagne, les pâtés et les pilafs.

S'il en reste — ce qui est probable — Agriculture Canada conseille alors de laisser la dinde en gros morceaux désossés et d'enlever l'excès de gras. Il suffit d'envelopper le tout dans du papier d'aluminium. On pourra conserver au congélateur jusqu'à un mois.

On peut également trancher la dinde et couvrir de jus de cuisson,

et à consolider la croissance des autres arbres, ont expliqué les spécialistes. De plus, l'argent gagné avec les arbres de Noël permet à la sylviculture de consacrer plus de moyens à l'entretien des forêts.

La tradition de l'arbre de Noël est née en Allemagne. Elle est, semble-t-il, apparue au 16<sup>e</sup> siècle en Rhénanie. Dès cette époque, ce sont les pins et les sapins qui sont entrés dans les maisons au moment de Noël. Au cours du 19<sup>e</sup> siècle, les émigrants allemands ont répandu la tradition partout dans le monde et surtout en Amérique du Nord.

de sauce et de bouillon. De cette façon, indique Agriculture Canada, les tranches se conservent au congélateur pendant trois mois.

## Heures d'ouvertures prolongées aux postes

◆ OTTAWA — La Société canadienne des postes prolongera les heures d'ouverture d'un certain nombre de ses bureaux de poste urbains à travers le pays pour la prestation des services au comptoir pendant la période précédant Noël.

Le programme de prolongation des heures, appliqué à des dates et à des heures diverses dans certaines régions urbaines du pays, commencera la dernière semaine de novembre et prendra fin le 15 décembre.

Chacune des divisions annoncera sous peu les bureaux de poste de son territoire où la prolongation du service au comptoir sera appliquée, ainsi que le détail des dates et des heures d'ouverture.

Dans certaines régions du pays, les bureaux de poste désignés seront ouverts le jeudi ou le vendredi



Couper son arbre de Noël contribue à la santé des forêts.

## Des appareils de chauffage Procam qu'il faut vérifier

◆ L'Association canadienne de normalisation (ACNOR) avise les propriétaires d'appareils de chauffage au bois, d'appareils de chauffage mixtes au mazout et au bois et mixtes à l'électricité et au bois, fabriqués par Procam Steel Products Ltd., avant 1984, de vérifier si les deux prises d'air de chaque côté du cadre du registre principal ont un diamètre de 3/4 de pouce minimum.

Des vérifications ont révélé que quelques appareils ont été mis en vente avec des prises d'air dont l'orifice avait un diamètre inférieur à 3/4 de pouce.

Ces prises d'air de dimension insuffisante restreignent l'alimentation en air de l'appareil, provoquant un excès de condensation sur l'échangeur de chaleur, qui a pour résultat sa corrosion rapide ainsi que l'accumulation rapide de bistré (créosote) dans l'appareil de chauffage et la cheminée. Les deux problèmes surviennent lorsque l'appareil est opéré à feu bas (combustion lente) pour d'assez longues périodes pendant lesquelles le registre principal est fermé. Notons que cette façon de chauffer à feu bas pour des périodes prolongées peut être due à l'utilisation d'un appareil de chauffage dont la capacité est trop grande par rapport au logement.

La compagnie Procam Steel Products Ltd. est en faillite depuis le 14 décembre 1983 et s'est retirée des affaires. Les propriétaires de ces appareils de chauffage devraient demander à un entrepreneur en chauffage licencié d'en faire la vérification, afin de s'assurer que l'appareil est muni d'ouvertures suffisantes pour l'alimentation en air de combustion et que les dimensions de l'appareil ou sa capacité sont appropriées à leurs besoins en chauffage.

Pour plus de détails, on est prié de s'adresser à

M. Allan F. Bailey, gérant relations publiques  
Association canadienne de normalisation  
178 Rexdale Boulevard  
Rexdale (Ontario)  
M9W 1R3



C'est toute une affaire ce que vous voyez là.

Et une bonne affaire, parce que c'est du Downy. Et en plus, c'est du nouveau Downy à triple concentration; c'est du superconcentré. Ça veut dire qu'avec cette nouvelle bouteille de 500 mL vous ferez 25 lessives (dose de 20 mL), soit trois fois le nombre de lessives que vous ferez avec 500 mL de Downy ordinaire. Et le nouveau Downy donne à vos vêtements le même parfum printanier, la même douceur moelleuse et réduit autant la statique, tout en vous coûtant moins cher par lessive. Et en plus, si vous découpez le bon ci-dessous, il vous coûtera encore moins cher. C'est toute une affaire!

50¢ Économisez 50¢ à l'achat d'une 50¢  
bouteille de 500 mL de Downy superconcentré.

AU DÉTAILLANT: Nous vous rembourserons ce bon à sa pleine valeur, plus nos frais de manutention prévus, à condition que vous l'avez accepté à l'achat du produit indiqué. Tout autre emploi est considéré comme frauduleux. Vous devez avoir acheté un stock proportionnel aux bons à échanger, et pouvoir le prouver sur demande. Le refus ou l'impossibilité de le faire pourra rendre nuls tous les bons au-delà de la quantité correspondant au stock acheté. Nous ne rembourserons que le détaillant qui a remboursé le bon, ou le détenteur d'une autorisation à cette fin de Procter & Gamble. Veuillez adresser toute demande de remboursement à HERBERT A. WATTS LTD., B.P. 2140, Toronto, Ontario M5W 1H1, en ayant soin de l'inscrire en face du n° 35 sur votre fiche de débit.

PAS DE DATE D'EXPIRATION

PROCTER & GAMBLE, TORONTO, ONTARIO

Limite: un bon par achat

Echangeable uniquement à l'achat de 500 mL de Downy superconcentré.



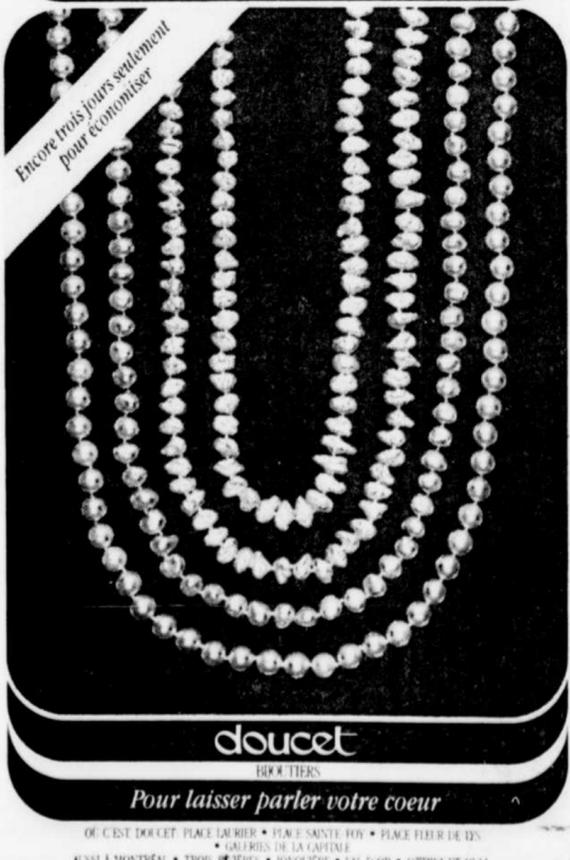
PL

30% de rabais  
sur nos colliers  
de perles cultivées  
et d'eau douce  
du 7 au 24 novembre

"Je vous souhaite d'être follement aimée."

André Breton

Encore trois jours seulement pour économiser



doucet  
BIJOUX  
Pour laisser parler votre coeur

OU C'EST DOUCET: PLACE LAURIER • PLACE SAINT-JOY • PLACE FLEUR DE LYS  
• GALERIES DE LA CAPITALE  
KISSA MONTREAL • TROIS-PÈRES • BOUQUIÈRE • VAL D'OR • OTTAWA ET BELL

# VENTE

## 6 JOURS DE SKI

**Fixations Look 39**

**34\$**



**Fixations Salomon 747**

**97\$**



**Fixations Salomon 637**

**55\$**



**Fixations Tyrolia 380D**

**57\$**



**Bottes Trappeur 4000 et 4000L**  
P.S.M.: 239.99

**Prix spécial: 169\$**



**Bottes Tecno-Pro Futura**  
P.S.M.: 159.99

**Prix spécial: 119\$**



**Bottes Tecno-Pro Jet**  
P.S.M.: 149.99

**Prix spécial: 119\$**



**Bottes Caber CR 250 et CR 250L**  
P.S.M.: 199.99

**Prix spécial: 139\$**



**Skis Blizzard Hit Glider**  
VEDETTE P.S.M.: 249.99

**Prix spécial: 149\$**



**Skis Tecno-Pro Laser**  
P.S.M.: 199.99

**Prix spécial: 99\$**



**Skis Head Racing SC Combination**  
VEDETTE P.S.M.: 350.00

**Prix spécial: 199\$**



**Ensemble Tecno-Pro pour enfant**

- Skis Husky I.
- Bottes Kid I
- Pôles Pinto
- Fixations Salomon 126 ou 127M

P.S.M. Total: 174.99

**Prix spécial: 125\$**



**Skis Rossignol XRS**  
P.S.M.: 339.99

**Prix spécial: 199\$**



**Skis Rossignol SCR**  
P.S.M.: 229.99

**Prix spécial: 139\$**



**Skis Rossignol 4S 3G**  
P.S.M.: 379.99

**Prix spécial: 269\$**



**Skis Blizzard Olympic**  
P.S.M.: 359.99

**Prix spécial: 199\$**



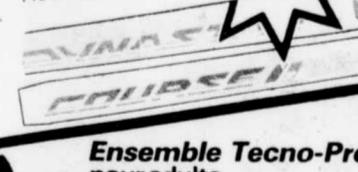
**Skis Tecno-Pro Equipe**  
P.S.M.: 259.99

**Prix spécial: 169\$**



**Skis Dynastar Course**  
P.S.M.: 384.99

**Prix spécial: 249\$**

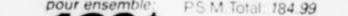


**Ensemble Tecno-Pro pour junior**

- Skis Husky II
- Bottes Kid II
- Pôles Pinto
- Fixations Salomon 126 ou 127M

P.S.M. Total: 184.99

**Prix spécial pour ensemble: 139\$**



**Ensemble de ski de fond**

- Skis de fond Artic Injectés P.U. avec base sérigraphiée. 180 à 215 cm.
- Fixations Pinso
- Pôles Artic ou Nova

P.S.M. Total: 90.00

**Prix spécial pour cet ensemble: 64.99\$**



**Skis Fischer RS**  
P.S.M.: 174.99

**Prix spécial: 139.99\$**



**Ensemble Tecno-Pro pour adulte**

- Skis Tecno-Pro Sport
- Bottes Tecno-Pro Star
- Bâtons Tecno-Pro Sport
- Fixations Look 39

P.S.M. Total: 372.99

**Prix spécial pour cet ensemble: 195\$**



**Spécial 6.99\$**

pour affûtage et cire (Ski Alpin)

P.S.M. = Prix suggéré du fabricant

Membre INTER SPORT

Plus de 2000 magasins à travers le monde.

Prix spéciaux en vigueur jusqu'au 24 novembre 1984

Tous les articles annoncés ne sont pas nécessairement disponibles dans tous nos magasins.



**massicotte sports**



**QUÉBEC**  
915, rue St-Vallier est.  
Québec, 694-9213

**PLACE FLEUR DE LYS**  
550, boul. Hamel,  
Québec, 529-6156

**SAINT-FOY**  
1077, route de l'Église,  
Ste-Foy, 653-8751

**NEUFCHÂTEL**  
686, rue Blain,  
Neufchâtel, QC 843-0499

**CAP-ROUGE**  
4286, rue St-Félix,  
Cap-Rouge, 653-0744

**LAUZON**  
257, St-Joseph,  
Lauson, QC 837-5824

**PLACE LAURIER**  
Mail est, 2700, boul. Laurier,  
Ste-Foy, 658-6134

**PLACE LAURIER**  
Mail nord, 2700, boul. Laurier,  
Ste-Foy, 658-7512

**CHARLESBOURG**  
8500, boul. Henri-Bourassa  
Charlesbourg, QC 626-2157

**QUÉBEC**  
1500, d'Estimauville,  
Québec, 661-2482

# La difficile route du café

◆ **GUATEMALA** — Le bocal de café que chacun peut trouver chez son épicer du coin doit parcourir beaucoup de chemin avant d'en arriver là, le café qu'il contient provenant du haut des montagnes du Guatemala dominant la côte du Pacifique, site de nombreux conflits entre l'armée qui est au pouvoir et la guérilla.

Durant la saison de la récolte du café, près de un million de travailleurs immigrés dont plusieurs indigènes viennent travailler dans les plantations pour aussi peu que \$1 par jour. A Concepcion Candelaria, au coeur des plantations de café du Guatemala qui produisent une récolte de café évaluée à \$310 millions, des groupes de guérilleros tentent, depuis plusieurs années déjà, de politiser les travailleurs saisonniers en les incitant à réclamer de meilleures conditions de vie.

Pour leur part, des militants des droits de la personne se font l'écho de ces rebelles en dénonçant à leur tour les mauvais traitements réservés aux travailleurs, notamment l'arrosage des champs avec des pesticides pendant que les ouvriers agricoles y travaillent.

Pendant que la guérilla organise des rencontres, brûle des bâtiments agricoles et tue, à l'occasion, ceux qui administrent les lieux, les producteurs de ces grandes plantations ne cessent d'affirmer que les employés sont bien traités par les propriétaires terriens, ajoutant que l'industrie toute entière est condamnée injustement à cause de mauvais traitements infligés par quelques-uns seulement.

Quelque 1.600 paysans travaillent sur l'immense plantation de café de Concepcion, dans la région montagneuse de San Marcos, à 84 milles à l'ouest de Guatemala City, la capitale. D'une superficie de 2.310 acres, il s'agit de la plus grande plantation au pays. Le café comp-

te pour 80 pour 100 de la production agricole.

Dans une colonie de Candelaria, quelque 600 personnes vivent entassées dans des bâtiments, avec huit à 15 familles par unité, dormant sur un grabat de bambou posé directement sur la terre battue. Ces endroits ressemblent étrangement aux camps de réfugiés de guerre guatémaltèques.

Jose Ramirez a un peu plus de chance. La ferme où il travaille a fourni à sa famille une maison d'une pièce, loin des égouts à ciel ouvert de la colonie. Il y est depuis quelques

semaines, son village natal étant trop froid pour y cultiver la terre. Après 45 jours de travail, Ramirez espère rapporter \$50 à la maison.

Sur la ferme, on est habitué à voir circuler les guérilleros mais voilà qu'à la fin de septembre, une échauffourée est survenue pour la première fois entre l'armée et la guérilla qui a été chassée des collines de la plantation. Un ouvrier a été tué en récoltant du café.

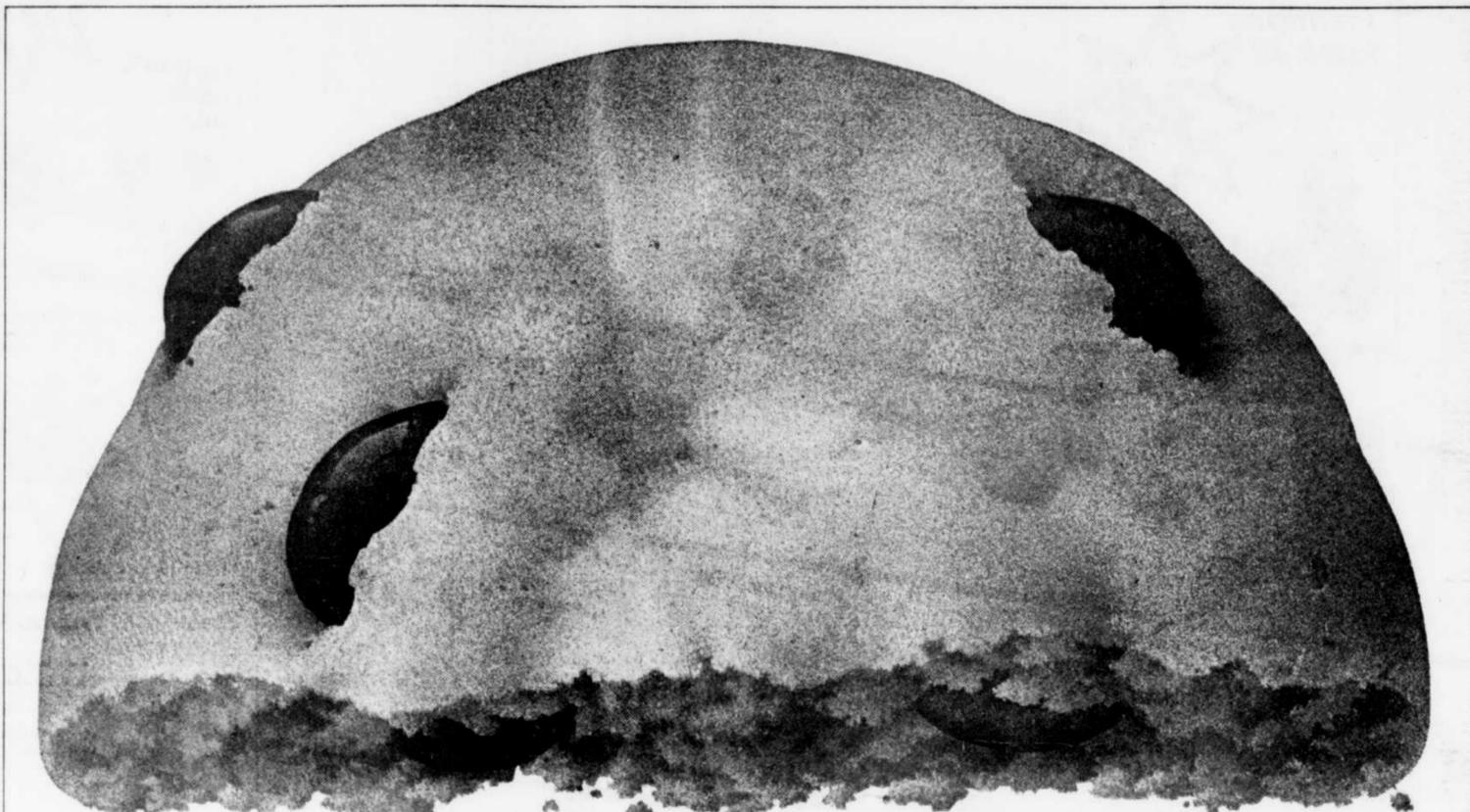
Le lendemain, un avion léger de l'armée venu de la capitale lâchait par inadvertance

une bombe sur un hameau rempli de travailleurs indigènes réunis pour manger. Cet incident reflète bien la situation qui prévaut sur les plantations de café du Guatemala. Selon le gérant de la plantation de Concepcion, il est impossible de travailler dans certaines régions à cause des insurgés qui s'y trouvent. C'est maintenant le temps des récoltes et il est normal pour une guérilla d'être encore plus active et de prendre avantage de la population, fait remarquer un jeune officier de l'armée.

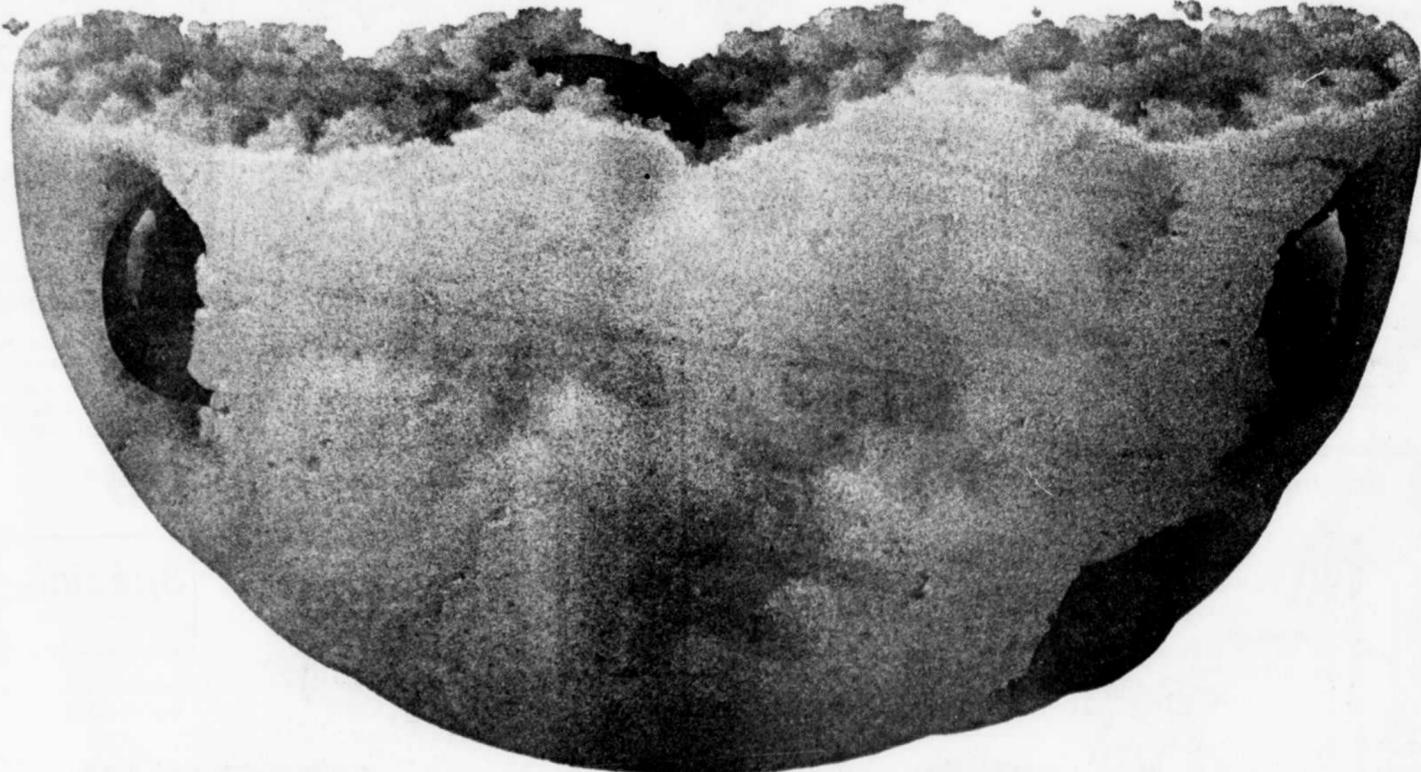


Le café est la principale source de devises étrangères pour le Guatemala.

UPI



Voici où se trouve le bon goût maison qui rappelle les gâteries de maman.



## Spécialiste de la biénergie à l'amende

◆ Conversion électrique du Québec, une entreprise spécialisée dans l'installation de systèmes biénergie, vient d'être condamnée à payer \$11.500 d'amendes pour avoir commis 23 infractions à la loi sur la protection du consommateur. La décision a été rendue par le juge Jacques Létourneau de la cour des sessions de la paix de Longueuil.

Ce commerçant a été déclaré coupable, à la suite d'une enquête menée par l'Office de la protection du consommateur (OPC), d'avoir fait du commerce itinérant sans détenir le permis requis. Conversion électrique du Québec a aussi été condamnée pour avoir perçu des acomptes substantiels de ses clients avant l'expiration du délai d'annulation d'un contrat de vente itinérant. Cette entreprise a également utilisé à plusieurs reprises des contrats non conformes à la loi.

En cours d'enquête, l'OPC a pu constater qu'au moins une centaine de personnes avaient exigé, en vain, de Conversion électrique du Québec le remboursement de leur acompte en raison de l'inexécution des travaux.

Les nouveaux biscuits aux grains de chocolat Duncan Hines. Maman a toujours le secret pour faire ces gâteries dont vous raffolez tant. De bons biscuits croustillants en dehors et tendres en dedans.

Maintenant Duncan Hines partage ce secret avec elle pour vous offrir une variété de succulents biscuits aux grains de

25¢ BON DE MAGASIN  
Épargnez 25¢ à l'achat des nouveaux biscuits aux grains de chocolat Duncan Hines. Ils offrent cinq délicieuses saveurs.

**Duncan Hines** Au DÉTAILLANT: Nous vous remboursons de bon à la gramme valeur, plus les frais de manipulation prévus à condition que vous nous renvoyiez le bon du produit indiqué. Tout autre emploi est considéré comme frauduleux. Vous devez avoir acheté un stock proportionnel aux bons à échanger et prouver la demande, le refus de l'entreprise de le faire pourra rendre nuls tous les bons au-delà de la quantité correspondante au stock acheté. Nous ne remboursons que le détailleur qui a remboursé le bon du détaillant. Une autorisation à cette fin de Procter & Gamble, veuillez adresser toute demande de remboursement à: ROBERT A. WATTS, LTD., P. 2140, Toronto, Ontario. M. 463-0000. Les rembourseront uniquement en espèces sur votre fiche de dépôt. PROCTER & GAMBLE, TORONTO, ONTARIO. (ANSI DATED INFORMATION) D2



chocolat: caramel, menthe, amandes et fudge, beurre d'arachides et fudge et le traditionnel biscuit aux grains de chocolat.

Duncan Hines peut enfin vous offrir des biscuits tout faits aux grains de chocolat... des biscuits au bon goût maison qui rappellent les gâteries de maman.