

À CEUX QUI ONT ABUSÉ DU PLAISIR DE LA TABLE DURANT LES FÊTES

## Manger mieux, manger moins pour retrouver une ligne confortable

L'année dernière, c'était hier où l'on disait «l'année prochaine je commence MON régime». Demain...c'est aujourd'hui!

FRANÇOISE KAYLER

Perdre quelques livres ou plusieurs fait généralement partie des résolutions de Nouvel An pour ceux qui font basculer l'aiguille de la balance. Cette décision s'impose aussi à ceux qui ont abusé du plaisir de la table et qui veulent, tout simplement, se remettre le foie à l'endroit.

Se mettre au régime ne veut pas dire jeûner. Manger mieux, manger moins, c'est logiquement tout ce qu'il faut pour retrouver, au bout d'un temps plus ou moins

court, une ligne confortable et acceptable. Ceux qui ont pris certaines rondes au cours des dernières semaines devraient revenir à leur poids normal...en revenant à la normale de la table. Pour accélérer le désengorgement, une journée de repos passée au bouillon de légumes, comme le faisaient les grand-mères d'autrefois, ne peut faire que du bien. Le régime allégé devrait suivre. Allégé dans le choix des aliments, mais non tronqué par la suppression systématique d'aliments essentiels à la santé. Un oeuf à la coque plutôt qu'un oeuf dans la poêle, une pomme de terre au four plutôt qu'un steak grillé plutôt qu'une viande en sauce, un fruit plutôt qu'une pâtisserie, ce sont les exemples que l'on donne couramment et qui semblent être trop simples pour être vrais puisque tout le monde cherche midi à qua-

torze heure quand on parle de régime.

Le repas le plus important de la journée, et le moins respecté, c'est le petit déjeuner. C'est lui qui donne l'assise de la journée et qui permet d'équilibrer les autres repas. Bien compris, il empêchera que l'on grignote dans la matinée pour calmer les fringales, que l'on se rue à midi sur tout ce qu'il ne faut pas manger et que l'on soit de mauvaise humeur. Le petit-déjeuner, comme tous les repas, pour les jeunes et les vieux, les gros et les maigres, doit comporter des éléments de chacun des groupes d'aliments: céréales ou pain, produits laitiers, protéines, fruits ou légumes. Il doit être équilibré.

La régularité dans les repas doit être observée, même si l'on veut maigrir. Surtout si l'on veut maigrir. Sauter une occasion de se

mettre à table donnera le contraire de l'effet recherché. Il est même préférable, quand on veut perdre du poids, de multiplier les repas, en diminuant leur importance évidemment.

Le gras et le sucre

Pour maigrir, autant que pour se maintenir en bonne santé, on doit réduire la consommation de gras et la consommation de sucre. Le beurre avec la corbeille de pain en guise d'apéritif devraient être supprimés. Le beurre dans l'assiette à pain aussi. Les plats sont suffisamment gras pour se passer de cet accompagnement. Les sachets de sucre dans le café devraient être oubliés. Tous les sucres ajoutés aussi. La compote de pommes comporte suffisamment de sucre, naturellement, sans avoir besoin d'être sucrée artificiellement. En règle générale, les

fritures, les beurres cuits, les sauces grasses ne devraient pas faire partie d'un régime sain. Même en hiver. Nous n'avons plus l'excuse du froid à combattre pour justifier une absorption importante de gras.

Réduire ne veut pas dire supprimer. Réduire la consommation de féculents, ne veut pas dire ne plus manger de pommes de terre. Réduire les pâtes ne veut pas dire ne plus manger de pain. Tous les groupes d'aliments ont un rôle à jouer dans l'équilibre de la nutrition et cet équilibre doit être respecté si l'on veut être en bonne santé. La réduction doit se faire au détriment de la quantité mais pas du choix.

L'élimination

L'élimination est un point important à surveiller que l'on néglige à son propre détriment.

C'est pour cette raison qu'il faut boire beaucoup. Les fruits, les légumes contiennent de l'eau. Mais ce n'est pas suffisant pour irriguer adéquatement. Il faut boire de l'eau régulièrement. Commencer la journée par un bon verre d'eau, à jeun, est une excellente idée. Le verre d'eau entre les repas est préférable à celui que l'on prend à table. Le café, le thé, les boissons gazeuses ne sont pas de l'eau! On a remis les fibres alimentaires à l'honneur. Sans vouloir faire manger du son à tout le monde, on devrait veiller à mettre au menu des céréales à grains entiers, du pain de blé entier, des légumes et des fruits, des légumineuses, etc...

Bien manger, c'est bien mais ce n'est pas tout. Le plus savant des régimes alimentaires ne portera de bons fruits que si le régime de vie va avec lui: respirer et dormir doivent aller de pair avec la table.

## De beaux et bons ragoûts d'hiver

Cela vaut réellement la peine de préparer des ragoûts d'hiver nutritifs et regorgeant de la saveur apportée par des légumes frais et des morceaux de viande tendres et juteux. C'est une façon agréable d'équilibrer un budget. Vous pouvez y ajouter des légumes bon marché contenant des protéines, tels que des pois, des fèves séchées ou des lentilles. Le choix des légumes d'hiver est à la portée de toutes les bourses — ajoutez leur propre agencement de couleurs — une pincée d'herbes, un trait de vin, et voilà un repas nourrissant qui plaira à votre famille et à votre portemonnaie.

Lorsque vous achetez de la viande à ragoût, calculez le coût par portion et non le montant global ou le coût par livre. Certaines coupes de viande sont présentées à des prix inférieurs mais ne vous laissez pas tromper — elles contiennent une grande quantité de gras et des os. La partie bonne à manger est vraiment très petite comparé à une coupe qui se vend un peu plus cher mais qui contient moins de perte.

Bien que la plupart des supermarchés vendent de la viande à ragoût préemballée, vous pouvez changer la consistance et la saveur d'un ragoût en utilisant une coupe de viande différente. La viande du steak de ronde est maigre et sèche. Tandis que le jarret, s'il est mijoté lentement, devient tendre, juteux et donne une sauce riche et succulente parce qu'il contient beaucoup de gélatine. Les ragoûts se congèlent très bien. Alors, sauvez du temps et de l'énergie en doublant ou en triplant une recette — les restes peuvent être congelés en quantité suffisante pour un repas et utilisés au besoin.

### Ragoût Borscht aigre et doux

On s'imagine qu'un ragoût doit mijoter de longues heures à l'arrière du poêle — pourquoi ne pas utiliser la marmite à pression. Cet appareil utilise efficacement l'énergie et réduit par plus de moitié le temps de la cuisson des aliments. C'est un outil indispensable et rapide pour la ménagère pressée qui lui permettra d'apprêter un ragoût en trente minutes. Assurez-vous de suivre attentivement les directives du fabricant en ce qui concerne l'usage et l'entretien de votre marmite à pression pour la refroidir et l'ouvrir. Pour varier vos menus, au lieu de choisir le boeuf à ragoût ordinaire, essayez plutôt les bouts de côtes. Cette viande est savoureuse, tendre et donne une sauce riche et succulente. Vous apprécierez ce ragoût rouge comme un rubis avec un petit goût aigre-doux garni d'un soupçon d'aneth.

**3 lb de bouts de côtes de boeuf, coupés en morceaux de 2 pouces**  
1 c. à table d'huile végétale  
3 oignons moyens, coupés en quatre  
4 tasses d'eau  
1 boîte de pâte de tomates (5 1/2 oz)  
1 1/2 à 2 c. à table de sel  
Poivre noir frais moulu  
1/2 c. à table de graines d'aneth ou 2 c. à table d'aneth frais ou séché

**3 betteraves moyennes, pelées et coupées en tranches d'un quart de pouce**  
1 tasse de céleri tranché  
1 tasse de carottes tranchées  
1/2 tasse de panais tranché  
1 c. à table de vinaigre  
1 c. à table de sucre  
6 petites pointes de chou  
Crème sûre commerciale  
Aneth frais

Brunir les bouts de côtes dans de l'huile très chaude. Retirer et déposer dans une grande marmite. Enlever le gras accumulé à l'exception de 2 c. à table et y faire cuire les oignons jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter les oignons à la viande.

Délayer la pâte de tomates avec l'eau et ajouter aux bouts de côtes, saler, poivrer et ajouter les graines d'aneth. Couvrir et mijoter pendant 1 heure.

Ajouter les betteraves, couvrir et continuer à cuire lentement pendant 1 heure. Dégraisser et ajouter le reste des ingrédients à l'exception du chou, de la crème sûre et de l'aneth.

Mettre le chou et le pousser dans la sauce pour le colorer.

Couvrir et mijoter de 30 à 40 minutes ou jusqu'à ce que la viande et les légumes soient tendres.

Pour servir: Garnir chaque portion d'une cuillère à thé de crème sûre et un soupçon d'aneth frais.

Donne de 4 à 6 portions.

### Navarin d'agneau

Pour préparer ce plat classique, on utilise des coupes d'agneau économiques telles que l'agneau en panier, le cou, l'épaule ou le jarret. Présentez ce ragoût très savoureux entouré d'un assortiment multicolore de légumes d'hiver bien tendres mais encore croquants parsemés de beurre et garni de persil haché et de zeste de citron râpé.

**2 lb d'agneau désossé, coupé en cubes d'un pouce**

1/4 de tasse d'huile végétale  
1/2 tasse d'oignons tranchés  
3 c. à table de farine  
1 boîte de 10 oz de bouillon de boeuf  
1/4 tasse d'eau froide  
2 c. à table de pâte de tomates  
1 gousse d'ail, écrasée et hachée finement  
1 feuille de laurier  
1/4 c. à thé de thym  
1/4 c. à thé d'origan  
1/2 c. à thé de sel  
Poivre noir frais moulu  
Persil haché

**Garniture de légumes:**  
6 carottes moyennes  
1/2 rutabaga  
8 petits oignons  
1/2 chou moyen  
1 pied de céleri  
1/2 tasse de bouillon de boeuf ou d'eau  
Beurre

Brunir la viande dans 2 c. à table d'huile très chaude. Retirez et déposez dans une grande marmite.

Sauter les oignons dans le reste de l'huile jusqu'à ce qu'ils soient tendres et non brunis.

Y saupoudrer la farine et cuire tout en remuant sur un feu moyen pendant 1 minute.

Retirer du feu. Bien mélanger le bouillon de boeuf avec l'eau jusqu'à l'obtention d'une sauce lisse. Amener à l'ébullition. Ajouter les



6 ingrédients suivants et verser sur la viande.

Couvrir et mijoter 1 heure et demie ou jusqu'à ce que la viande soit tendre.

Une demi-heure avant que la viande soit cuite, préparer la garniture de légumes.

Peler et couper les carottes. Faire cuire dans de l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles soient encore croquantes. Egoutter et retourner dans du beurre et un peu de zeste de citron. Garder au chaud.

Peler le rutabaga et le couper en cubes d'un demi-pouce. Faire bouillir dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'il soit tendre mais encore croquant. Incorporer le beurre fondu et garder au chaud.

Sauter les oignons dans 1 à 2 c. à table de beurre ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Ajouter 1/2 tasse d'eau ou de bouillon de boeuf, couvrir et laisser mijoter de 10 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les oignons soient tendres. Garder au chaud.

Couper le chou en pointes et cuire dans de l'eau salée pendant 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit à peine tendre. Egoutter et verser du beurre fondu sur le dessus. Garder au chaud.

Enlever les branches extérieures du céleri, le laver et le tailler en bâtonnets de 6 pouces de long. Couper en quatre sur le sens de la longueur. Cuire dans un peu d'eau salée bouillante pendant 20 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Avec un pinceau, recouvrir de beurre.

Pour servir: Déposer la viande au centre d'un plateau chaud. Mettre les légumes autour de la viande. Verser un peu de sauce sur la viande. Garnir de persil haché. Verser le reste de la sauce dans une saucière.

Donne de 4 à 6 portions.

### Ragoût de boeuf économique avec «grands-pères» à la farine de maïs

Les diététiciens nous incitent depuis longtemps à diminuer notre consommation de protéines

animales et à manger plus de légumes. Le coût croissant de la viande nous porte à prendre leurs conseils et, tout en essayant d'équilibrer notre budget, nous sommes en quête de nouvelles façons de servir des mets agréables qui comprennent moins de viande. Des ragoûts savoureux vous aideront à couper votre budget si vous diminuez la quantité de viande servie habituellement et vous y ajoutez des légumes à bon prix qui regorgent de protéines et qui étièreront les portions. Les pois chiches ainsi que les grands-pères confectionnés de farine de maïs et de lait sont de bonnes sources de protéines qui vous coûteront moins cher et qui étièreront les portions; de plus, ils vous procureront beaucoup de plaisir à déguster.

**2 lb de boeuf à ragoût, coupé en cubes d'un pouce**

4 c. à table d'huile végétale  
1 gousse d'ail, écrasée et hachée finement  
1/2 tasse d'oignons coupés  
4 tasses de liquide (eau, bouillon, ou un mélange de vin et bouillon)  
1/4 c. à thé de thym  
1 feuille de laurier  
1 c. à thé de laurier  
1 c. à thé de sel  
Poivre noir frais moulu  
1/8 c. à thé de graines de fenouil (facultatif)  
2 tomates évidées et coupées en dés  
1/2 tasse de panais tranché  
1 tasse de céleri tranché  
1 tasse de champignons frais, coupés en deux  
8 petits oignons, coupés en quatre  
1 1/2 tasse de carottes, coupées en morceaux d'un pouce  
1 tasse de rutabaga jaune, coupé en dés  
6 petites pommes de terre, coupées en deux  
1 boîte de 19 oz de pois chiches, non égouttés  
2 c. à table de persil haché

**Préparation**

Brunir le boeuf dans 3 c. à table d'huile très chaude. Retirer et

déposer dans une grande marmite.

Sauter les oignons et l'ail dans l'huile qui reste jusqu'à ce qu'ils soient tendres et non brunis.

Ajouter à la viande.

Ajouter les 6 ingrédients suivants, couvrir et mijoter pendant 1 heure et demie.

Ajouter les légumes, couvrir et mijoter pendant 10 minutes. (Si désiré, on peut épaissir le ragoût en délayant 1/2 à 1/3 tasse de farine avec suffisamment d'eau pour obtenir une pâte lisse. Incorporer au ragoût en brassant constamment jusqu'à épaississement.)

Préparer les grands-pères (recette ci-après) et faire cuire tel qu'indiqué.

Donne environ 4 portions.

### Grands-pères à la farine de maïs

1/2 tasse de farine de maïs  
1/2 tasse de farine tout-usage  
2 c. à thé de poudre à pâte  
1/4 c. à thé de sel  
Poivre noir frais moulu  
1/2 tasse de lait  
2 c. à table d'huile végétale

### Préparation

Mélanger les ingrédients secs. Mettre ensemble le lait et l'huile végétale et ajouter aux ingrédients secs. Brasser suffisamment pour imberber. Verser la pâte dans le ragoût chaud par cuillère à table. Couvrir et laisser mijoter, sans enlever le couvercle, pendant 15 minutes.

## CENTRE DE FORMATION EN TOURISME INC.

Programme de formation professionnelle

### AGENTS DE VOYAGES

Le programme d'une durée de 300 heures comprend 6 cours (total de 270 heures) et un stage d'une durée minimale de 30 heures. Les étudiants peuvent suivre les cours à leur rythme et ne paient que pour les cours auxquels ils s'inscrivent. LES COURS SE DONNENT AU PAVILLON «READ» DE L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À MONTRÉAL.

**SESSION INTENSIVE DE JOUR (4 cours)**  
du 12 janvier au 31 mars  
(201 heures, \$825)

LES DESTINATIONS «SOLEIL»	36 heures	\$140
L'EUROPE	36 heures	\$140
GÉOGRAPHIE TOURISTIQUE	30 heures	\$140
TARIFICATION INTERNATIONALE	45 heures	\$150
ADMINISTRATION	24 heures	\$110

### INTRODUCTION À L'AGENCE DE VOYAGES

(99 heures, \$490)  
**COURS DU SOIR:**  
de 18h30 à 21h30 du 21 janvier au 20 mai (mardi-jeudi)  
**COURS DU JOUR:**  
de 13h15 à 16h15 du 12 janvier au 31 mars (mardi-merc.-jeudi)  
**COURS DU SAMEDI:** du 6 février au 19 juin

GISÈLE APRIL-FORTIER

NORMAND FORTIER

Permis du Ministère de l'Éducation 749720  
Ens. Professionnel sec. pour adultes (DGEA)



878-1414

878-1431

# Quand on diminue la viande rouge, qu'est-ce qu'on mange?

Les statistiques disent que les Canadiens mangent moins de boeuf et de porc, en ces temps difficiles. Il semble évident qu'on compense avec la volaille et les poissons, mais est-ce que l'inflation nous a fait transformer radicalement nos habitudes?

**Des adolescents carnivores**  
«Je prend des bonnes résolutions,

mais pour respecter les goûts de ma famille, et éviter que les repas aboutissent à la poubelle, je continue de servir un repas de

viande le soir, le plus souvent du boeuf. Un soir c'est du bifteck, un autre soir du hamburger, un autre soir

née au boeuf haché. Ma concession à l'inflation, c'est de remplacer le rosbif du dimanche par un boeuf bourguignon, plus facile à réchauffer s'il y a des restes».

C'est à cause de ses grands adolescents que cette mère de fa-

**JEANNE DESROCHERS**

mille n'ose pas trop bouleverser les habitudes alimentaires de la famille. Si elle a peu à peu abandonné le porc, c'est qu'elle le trouve plus difficile à digérer. Elle ne prépare des plats de poisson que quand elle sait à l'avance qui entre et qui n'entre pas pour le souper, et qu'elle peut prévoir les portions.

**Des jeunes presque végétariens**

Dans d'autres familles, ce sont les ado-

lescents qui rapportent de l'école des idées de «discipline alimentaire», comme ils disent, qui font connaître à leurs parents l'utilisation des légumineuses (fèves, pois, lentilles) et des plats de céréales (couscous, millet, sarrasin ou kasha), qui insistent pour avoir une salade à chaque repas, qui cherchent des recettes nouvelles pour apprêter le poisson.

«Quand nous mangeons des crevettes et du crabe, ce n'est pas une économie. Mais au fond, ce n'est pas plus cher que le boeuf, et ça fait de la variété» dit la mère d'un grand collégien qui n'hésite pas à prendre son tour aux casseroles.

Une autre raconte comment, pendant les Fêtes, les adultes se sont fait faire la leçon par les jeunes, qui ont vidé un énorme plat de crudités, alors que

ce sont les parents qui mangeaient les chips.

**Des légumes pour grand'mère**

C'est des deux côtés qu'une institutrice d'expérience se fait faire la leçon. Son fils, qui est devenu presque entièrement végétarien à la suite de ses voyages dans des pays sous-développés, lui montre à préparer une variété de plats de riz, de lentilles, de pois chiches. Et sa mère aime se payer le luxe des légumes frais qui dans nos campagnes, autrefois, n'étaient accessibles que l'été. La table réunissant la grande famille pour les Fêtes a vu voisiner les crudités et les salades avec les traditionnelles tourtières et marinades.

**Des bébés-yogourt**

Les trois enfants d'une jeune collègue sont élevés aux produits laitiers: yogourt le matin avec les cé-

réales, fromage le midi avec la soupe et du bon pain.

«Je remplace souvent le repas de viande du soir par du poisson, des oeufs, des pâtes au fromage. Autrefois, je préparais cinq repas de boeuf, deux repas de poisson. J'achète maintenant moins de viande, mais je varie, plus, avec du veau, de l'agneau, de la volaille. Et je suis chanceuse, les enfants adorent les légumes».

**Si votre cave est pleine d'objets dont vous ne vous servez plus...**

**Les petites annonces 285-7111**

## Le Marché de l'Ouest

UN MARCHÉ PUBLIC

**Nous désirons remercier tous nos clients pour leur encouragement en 1981, et espérons toujours bien vous servir en 1982.**

**LE QUARTIER SUPER BOUCHERIE**

Arrière de boeuf \$1.79 lb  
170 à 180 livres  
Boeuf haché \$1.69 lb  
mi-maigre, 5 livres et plus  
Boston complet \$1.99 lb  
désossé de 12 à 15 livres  
Prenez avantage de ces super spéciaux.

**AU GRÉ DU CHEF**

Service à déjeuner pour enfant 3 morceaux. Ord.: \$11.99 **Vente \$9.99**  
Ensemble cadeaux assortis Ex.:verres à café irlandais, verres à café espagnol, verres à cognac, napoleon  
Service de luxe pour fruits de mer **40% de rabais**  
Service de 4 assiettes pour asperges Ord. \$17.99 **Vente \$9.99**

**À LA LIVRE**

Soupe de la semaine Soupe aux tomates toute naturelle Ord.: \$3.49 **Spécial: \$2.49**  
Raisins SULTANA Ord.: \$1.89 lb **Spécial: \$1.29 lb**  
Noix de la semaine Arachide en écailles **\$1.19 lb**



**MAISON DU BEIGNE**

• GRATUIT •  
«3 beignes au miel» avec l'achat d'une douzaine de beignes à prix courant.  
Mercredi, jeudi, les 6 et 7 janvier.

**LA FROMAGERIE DE L'OUEST**

Edam fromage importé **\$2.29 lb**  
Gouda Doux, importé **\$2.79 lb**

**PASTAMORE**

Lundi et mardi **10% de rabais** sur nos pâtes fraîches maison: spaghetti, linguini, fettuccini, rigatoni, rotini, magliette, conchiglie.

**ARTIES**

Poissons, poissons et encore du poisson.  
Saumon fumé, poisson blanc, chevaïne, sole, carpe fumée, carpe des sables, carpe bouillie, maquereau fumé, sardines. Hareng fumé, hareng dans la saumure, saumon fumé, hareng sauté, brochat dans la saumure, salade aux oeufs, salade de poissons blancs, salade de harengs hachés, tuna et oeufs.

**CHARCUTERIE DU MARCHÉ**

Jambon cuit **\$2.49 lb**  
Creton **\$1.99 lb**  
Poulet catégorie A, frais **\$1.19 lb**

**PLANTATION**

Très juteux, dorés, très gros, ANANAS sucrés, des Caraïbes, grosseur no 12 **79¢ chaque**  
Très gros PIMENTS VERTS Floride, Canada no 1 **49¢ lb**  
Jumbo CLÉMENTINES d'Espagne, récolte très sucrée caisse de 22 lb **\$11.00**  
Du Mexique, Canada no 1 ZUCCHINI extra de fantaisie, frais **59¢ lb**  
Sucrées, délicieuses POIRES ANJOU Washington, grosseur 135, Canada no 1 **49¢ lb**  
Blanc neige CHAMPIGNONS Canada no 1, en vrac **1.69 lb**

**Semaine du poisson LEVITT'S**

jusqu'au 19 janvier  
Poisson blanc fumé **\$3.89 lb**  
Carpe fumée **\$3.99 lb**  
Chevaïne fumée **\$4.99 lb**  
Carpe «chicken» fumée **\$6.79 lb**  
Plusieurs autres spéciaux



75 étalages agricoles et 25 boutiques d'alimentation à l'intérieur



**OUVERT 7 JOURS PAR SEMAINE**

Lundi - mercredi 9h00 à 18h00  
Jeudi - vendredi 9h00 à 19h00  
Samеди 9h00 à 21h00  
Dimanche 9h00 à 17h00

**DOLLARD-DES-ORMEAUX**  
ANGLE DE SALABERRY ET BOUL. DES SOURCES

C'EST LE TEMPS DE «BARBIE»

# ALLEZ-Y!!

Une **NOUVELLE** «VOUS» en 1982



UNE NOUVELLE FAÇON DE SE TENIR EN FORME QUI DÉFERLE SUR L'AMÉRIQUE DU NORD!

Les emplacements de Barbie Allen Dansercice sont passés de zéro à deux cent-ten seulement 2 ans. Pourquoi? C'EST AMUSANT ET ÇA DONNE DES RÉSULTATS! Des milliers de «jeunes femmes» s'amusez deux fois par semaine à exécuter leurs «exercices de danse Barbie Allen». Dansercice s'adresse à toutes les femmes de 17 ans et plus. Alors prenez vos chemises-T, culottes courtes et espadrilles et venez immédiatement. Point n'est besoin d'être une «ballerine» — Vous ne serez pas «vedette à Vegas», mais vous acquerrez une nouvelle personnalité en 1982.

**UNE NOUVELLE SESSION COMMENCE LE 1<sup>er</sup> FÉVRIER**

16 CLASSES • 8 SEMAINES • SEULEMENT 56 \$

Les classes se forment rapidement, évitez d'être déçues!

APPELÉZ IMMÉDIATEMENT POUR RÉSERVER

**337-2345**

PLUS DE 200 CLASSES PRATIQUES EN ONTARIO, QUÉBEC ET ALBERTA.

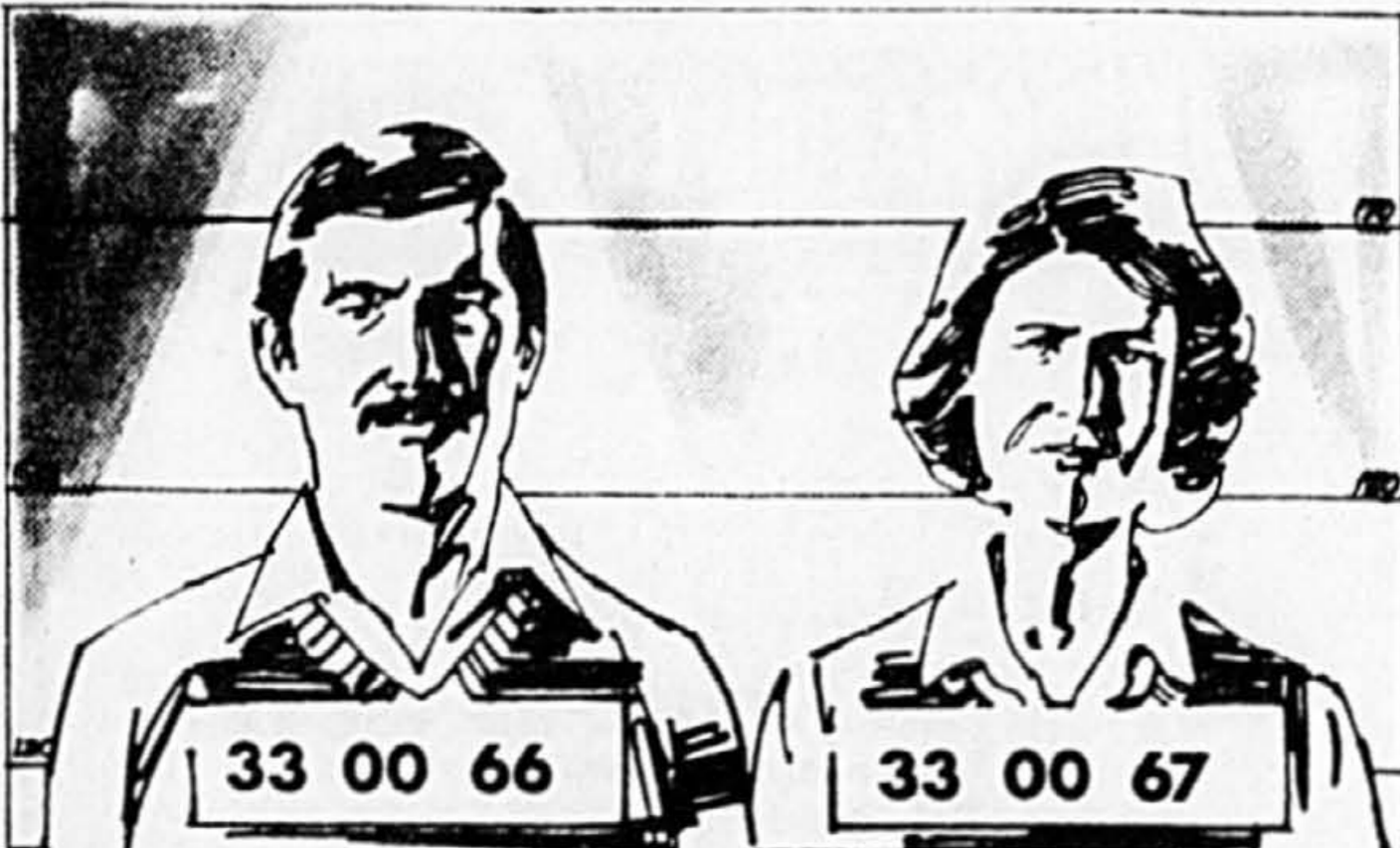


Procurez-vous le maintenant pour vos pratiques à la maison.

## Barbie Allen DANSERCICE

BARBIE ALLEN est la pétillante co-vedette du programme de TV ED ALLEN SHOW

### RECHERCHES:



Des clients qui veulent profiter d'une occasion extraordinaire.



**VENTE DE TROUVAILLES ANNUELLE**  
Les 7-8-9 janvier

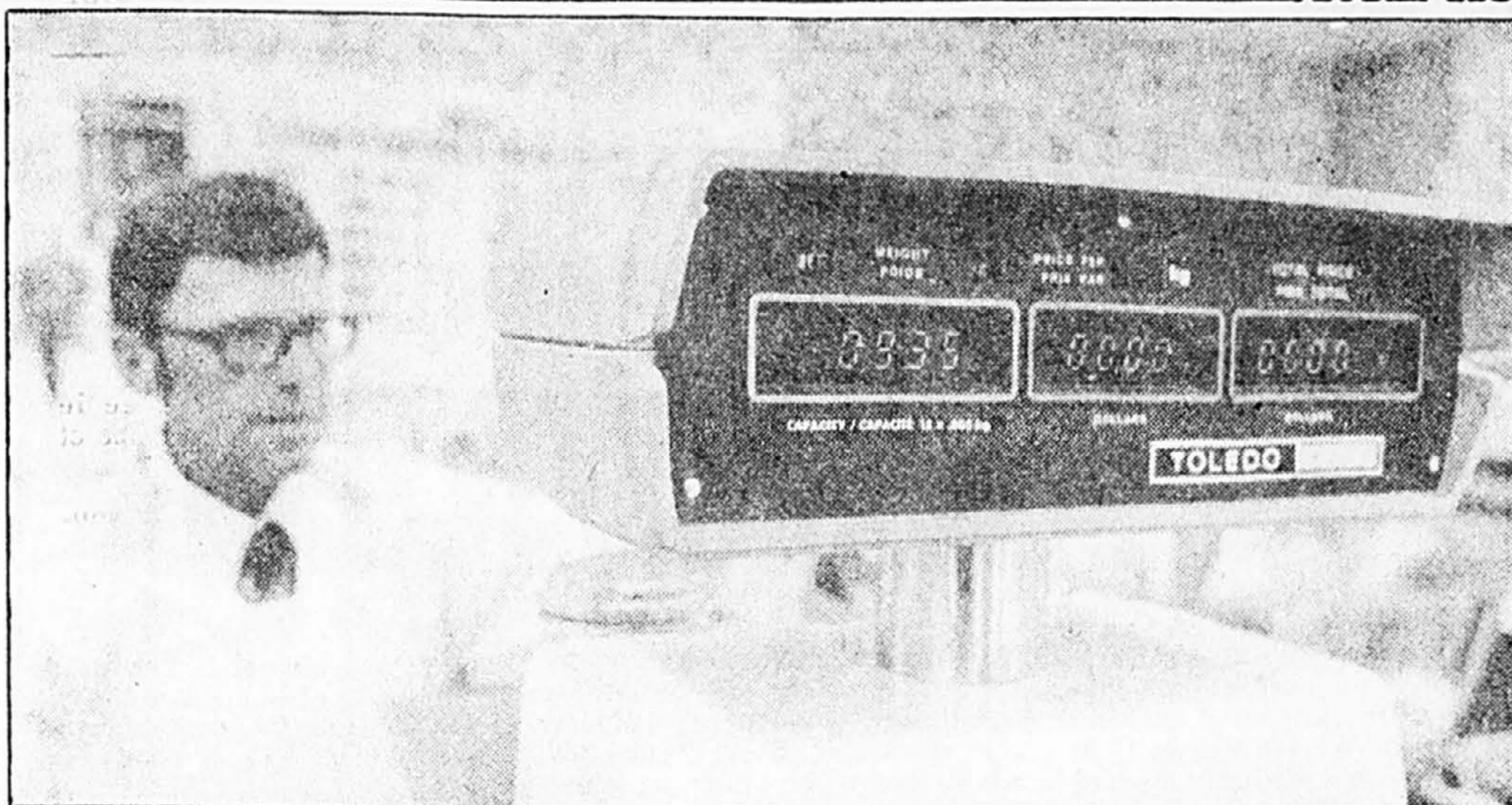
**RECOMPENSE:**  
Des rabais jusqu'à

**70%**

Toujours à la recherche de trouvailles pour vous!

**les Galeries d'Anjou**  
Simpson • Eaton • Sears





Il y a plus de dix ans qu'on vend des balances prévoyant la conversion. Il y a deux ans que les grossistes et les associations expliquent la marche à suivre. photo Michel Gravel, LA PRESSE

CHEZ LES PETITS COMMERÇANTS

# On entre à reculons dans l'ère métrique

Les grandes chaînes et les groupements d'épiciers indépendants y ont mis le personnel requis, ont donné des cours à leur personnel, ont coordonné la tournée des techniciens chargés de la conversion des balances. Les sys-

une date précise, ils risquent de manquer le bateau.

Les techniciens ont cinq mois, de janvier à mai, pour faire la tournée des épicerie de la région montréalaise. Ceux qui ne sont pas sur leur liste devront attendre une deuxième tournée, qui risque de coûter plus cher parce qu'elle fera perdre plus de temps.

Ce que personne ne peut encore évaluer, c'est la rigueur d'application de la loi des poids et mesures. Les commerçants qui n'auront pas de balance métrique dans les délais prévus seront hors la loi. Les inspecteurs seront sur les talons des techniciens, pour vérifier les conversions. Mais ils n'ont pas encore reçu de consigne quant à la façon de traiter les retardataires et récalcitrants.

M. Jean Dubois, vice-président exécutif de l'Association des détaillants en alimentation (ADA, association qui regroupe 80 pour cent des commerces en alimentation) ne prend pas très au sérieux les lamentations qu'on fait entendre à la radio certains propriétaires de dépanneurs qui prétendent que la conversion leur coûtera \$2.000. C'est selon lui le prix à payer pour remplacer une balance désuète, et non le prix de conversion au système métrique.

Il y a plus de dix ans, dit M. Dubois, qu'on vend des balances en prévoyant la conversion. Il y a deux ans que les grossistes et les associations expliquent la marche à suivre. Un bulletin récent de l'ADA apporte les précisions suivantes:

- Pour une balance à cylindre, on peut payer de \$250 à \$450 pour un nouveau tableau, de \$60 à \$80 pour une bande n'indiquant que la masse; cependant, certains fabricants ne sont pas équipés pour la conversion de ce genre de balances;

- La conversion peut être prévue dans le contrat d'entretien d'une balance à calcul électronique; pour les anciens modèles, le coût peut varier de \$300 à plus de \$1.000;

- Ceux qui ont acheté une balance à projection optique en prévoyant la conversion paieront entre \$150 et \$250; les autres pourraient avoir de gros frais, et des délais de livraison assez longs;

- Pour modifier le mécanisme d'impression des balances imprimées, il pourra en coûter de \$200 à \$400;

- Les vieilles balances à éventail peuvent coûter de \$60 à \$150 à convertir, de \$100 à \$300 à remplacer;

- Les balances à cadran comme on en trouve dans certains comptoirs de fruits et légumes peuvent être converties pour \$75 à \$175, ou remplacées pour \$360 à \$500.

Consommation et Corporations Canada a prévu un service pour recevoir les plaintes de ceux qui se croient lésés par un écart de prix pendant la période de conversion. Pour la région de Montréal, il faut téléphoner au service des poids et mesures, au numéro 283-6566.

## Un petit livre gentil et rafraîchissant

Dans le grand vent rétro que Les Plouffe ont fait lever, voilà un petit livre de cuisine simplet et gentil qui joue avec la nostalgie. Avec le temps les souvenirs s'émeussent, ne laissez pas flatter que les bonnes odeurs. Comment pourrait-on, autrement, penser à remettre en circulation, dans sa version intégrale et originale, un livre de recettes publié au lendemain de la dernière guerre!

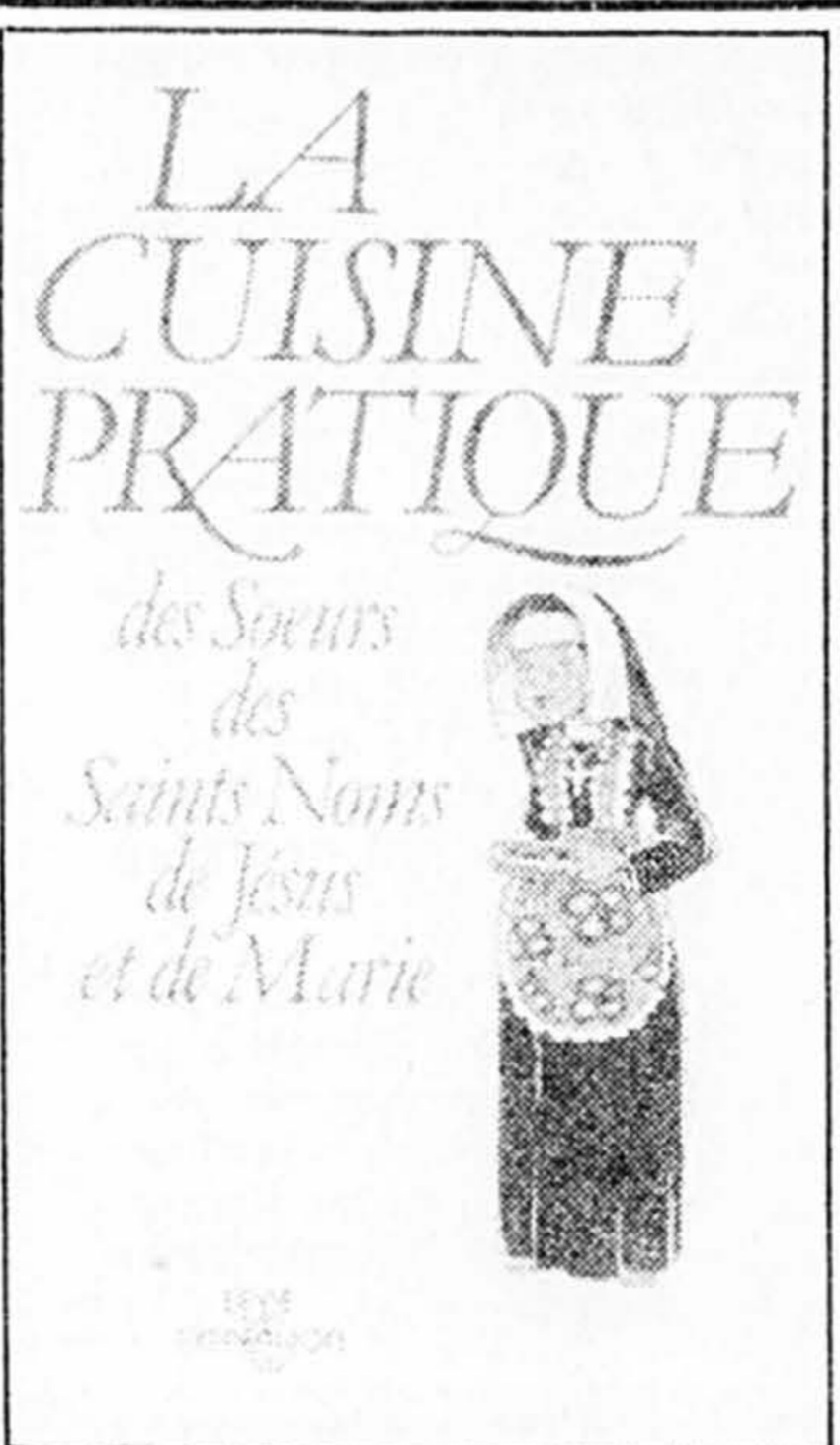
FRANÇOISE KAYLER

C'est que ce petit livre a servi à former les bonnes ménagères qu'ont été nos mères et nos grand-mères. Avant d'être présentée sous une reliure, «La cuisine pratique des Soeurs des Saints Noms de Jésus et de Marie» a été distribuée en feuilles polycopiées aux élèves de ces religieuses.

Les éditeurs ont décidé de ranscrire sans rien changer, de conserver le cachet du premier manuel pratique. Ils ont même conservé la préface mais ont eu la précaution de la repousser en annexe. L'hygiène alimentaire et la diététique ont apporté, depuis l'enseignement des soeurs, des précisions qui rendent désuètes certaines affirmations. Mais les recettes sont là, dénuées de tout artifice culinaire, d'une simplicité déconcertante, basées sur les ingrédients les plus simples: la farine, les oeufs, le lait, le beurre, la cassonade, le sucre, etc... Pas la moindre conserve ou ingrédient industriel. Et, pourtant, toutes les recettes de tous les plats les plus aimés d'une famille de ce temps-là, sont là.

Rafraîchissant à une époque où nous sommes bombardés de livres de recettes qui nous compliquent souvent la vie, celui-ci pourrait peut-être prendre la

vedette. Ne vient-il pas d'une époque où l'économie va devoir redevenir une vertu maîtresse? La cuisine pratique des Soeurs des Saints Noms de Jésus et de Marie — Libre Expression — prix: \$9.95. Les redevances payées à l'auteur seront entièrement versées à la Fondation Lucie Bruneau.



La conversion au système métrique peut même passer inaperçue pour un bon nombre de commerçants, étant donné les avantages d'un allègement fiscal (l'amortissement fait partie de la déclaration d'impôt), d'une diminution de la taxe de vente pour ceux qui modernisent en même temps qu'ils convertissent, et d'une suppression totale de la taxe de vente et des frais de douane sur les pièces, pour ceux qui ne font que convertir leurs vieilles balances.

JEANNE DESROCHERS

La conversion au système métrique peut même passer inaperçue pour un bon nombre de commerçants, étant donné les avantages d'un allègement fiscal (l'amortissement fait partie de la déclaration d'impôt), d'une diminution de la taxe de vente pour ceux qui modernisent en même temps qu'ils convertissent, et d'une suppression totale de la taxe de vente et des frais de douane sur les pièces, pour ceux qui ne font que convertir leurs vieilles balances.

Ceux qui risquent de se trouver en difficulté, ce sont les petits commerçants isolés, qui n'ont pas été, comme leurs collègues des différents groupements, inondés d'informations et d'échéanciers. S'ils ne sont pas inscrits sur le calendrier des techniciens qui font la tournée de leur quartier à

**50%**  
50% DE RÉDUCTION SUR NOS COLLECTIONS COMPLÈTES D'AUTOMNE ET D'HIVER

*Helen Preston*  
1243, BOUL. LAIRD, VILLE MONT-ROYAL

**10**

vente 1<sup>09</sup> ou 4/\$4  
COLLANTS «CAN CAN» SÉRIES INTERROMPUES D'EMBALLAGES ET MODÈLES

No 222CGA — Entièrement diaphane. Pointes invisibles. No 223CGD — Diaphane de jour. Cullotte et pointes renforcées. Cuivre, moka, palma, roma, laque. Moyenne: 5'0" - 5'4" (jusqu'à 120 lb), élançée: 5'3" - 5'5" (jusqu'à 140 lb), très élançée: 5'5" et plus (plus de 120 lb).

Rayon 229, bas pour dames  
Centre-ville, Fairview, Anjou, Laval et St-Bruno  
Venez, écrivez... ou composez  
842-7221 jour et nuit



**1/2 prix**

A) Choix limité de manteaux disponible. Modèle illustré non disponible.

B) Chemisier «Georgette» de Pierre Cardin. Ord. \$70. Solde **\$35**

C) Pantalons couturier, de France. Ord. \$115. Solde **\$57.50**

D) Joli deux pièces en tricot, mélange de laine. Ord. \$155. Solde **\$77.50**

E) Duffle-coat en nylon de Pierre Cardin. Capuchon à fermeture éclair. Ord. \$175. Solde **\$87.50**

F) Ravissants knickers, de France. Laine-polyester. Ord. \$135. Solde **\$67.50**

G) Chandail brodé, d'Italie. Mélange de laine mohair. Ord. \$70. Solde **\$35**

**50% de RABAIS**  
sur nos superbes articles-mode  
Hâtez-vous pour profiter d'un meilleur choix  
Manteaux d'hiver • Ensembles • Chandails  
• Pantalons • Robes • Jupes • Chemisiers  
• Vêtements de détente • Foulards • Accessoires

**joenette**

- Les Galeries d'Anjou
- Place Desjardins
- 1253, rue Ste-Catherine ouest entre Drummond et de la Montagne

**pierre cardin**  
Place Villa-Marie

# Le massage contre les maux de tête

■ A Bangkok, le mal de tête, ils ne connaissent pas ça! «Ont-ils inventé un nouveau médicament?» demanderez-vous. Que diable non, c'est chez le coiffeur, et non chez le docteur, que le miracle s'accomplit. Un neurologue me l'a d'ailleurs confirmé récemment. En conséquence, je propose donc que nos coiffeurs se recyclent, et apprennent à donner le traitement complet, à la Bangkok, dans les plus brefs délais possibles! Ne serait-ce que pour soulager quelques-unes des 47 millions de malheureuses victimes qui ont consulté un médecin au cours de l'année dernière à cause de ces exécrables maux de tête. Des femmes, en majorité, et dans 40 p. cent des cas, d'autres membres de leur famille souffraient également d'ennuis similaires.

Provoqués par la tension musculaire, les patients décrivent souvent leurs symptômes en ces termes: «J'ai l'impression d'avoir le cou pris dans un carcan», ou encore «qu'une corde m'étreint le tour de la tête». Fréquemment, ils ne trouvent pas le sommeil à cause de la douleur et de l'inconfort, et une fois endormis, ils se réveillent plusieurs fois pendant la nuit. Fatigue, irritabilité, voire la dépression nerveuse, guettent ceux qui n'arrivent pas à trouver le soulagement.

## Des crises anticipant les conflits

Le Dr Diamond, directeur d'une

## MÉDECINE D'AUJOURD'HUI

PAR DR W. GIFFORD JONES (collaboration spéciale)

clinique de Chicago sur le traitement des maux de tête, a observé au fil des ans, que les malaises débutaient le plus souvent entre quatre et huit heures le matin, de même que le soir, entre quatre et huit heures aussi. Techniquement décrites comme des «crises en

silence», le Dr Diamond croit qu'elles correspondent à des périodes d'anticipation à des conflits à venir, soit au travail, soit à la maison. Les plus infortunés voient cette tension s'accompagner de terribles migraines qui durent parfois plusieurs jours avec des élancements dans la tête et des nausées.

Le stress, selon le Dr Diamond, produirait un déséquilibre biochimique au cerveau, et notamment la diminution de la sécrétion d'endorphine, substance anesthésiante ressemblant à de la morphine, d'où la plus grande sensibilité de ces individus à la douleur.

Mais outre le stress, il existe d'autres causes à l'origine de ces crises. L'arthrose cervicale par exemple, de par la raideur qu'elle occasionne, suscite des spasmes

musculaires qui, à leur tour, donnent des maux de tête.

### Peu de traitements possibles

«Comment briser le cercle vicieux de cette douleur?» ai-je demandé à un confrère neurologue alors que nous mangions ensemble. La réponse méritait d'être enregistrée! «Certains patients», me confia-t-il, «ne guérissent jamais. Discuter avec eux de la cause de leurs malaises est une perte de temps; ils sont aux prises avec des problèmes beaucoup trop profonds. Il faut plutôt leur prescrire des médicaments, palliatifs, ce qui revient, à mon avis, à recouvrir le feu sans l'éteindre».

«D'accord pour ce genre de malades, ai-je répliqué, mais que répondez-vous à une personne qui comprend très bien que la douleur est d'origine nerveuse et s'informe sur les moyens à prendre pour contrecarrer cette tension?»

«Je ne peux que suggérer de changer les habitudes de vie», reprit mon confrère. «Je recommande à ces gens de prendre de longues marches quotidiennes et

de se réserver des périodes de détente au cours de la journée. Et attention, les céphalées dues à la tension ne sont pas exclusives aux personnes détenant des postes de responsabilité stressants; l'ennui et l'oisiveté, assaisonnés de vingt tasses de café et de deux paquets de cigarettes de suite, engendrent les mêmes symptômes», termina-t-il.

### Le massage et la relaxation

Son agenda est d'ailleurs une preuve authentique de ses dires à ce sujet. En effet, le nombre de patients souffrant de maux de tête augmente toujours à l'automne, soit à la fin des activités estivales. En période économique difficile, le nombre de ses clients diminue, et arrive un événement spécial, tel le lancement de la navette spatiale, eh bien! il ferait mieux de fermer boutique!

En résumé, il conseille à ceux qui sentent venir le mal de tête de s'enrouler une serviette humide chaude autour du cou, ou froide, selon le goût, plutôt que de se précipiter vers la bouteille de pilules. C'est à ce moment précis que je me suis souvenu de mon coiffeur de Bangkok. «Tout le kit» avais-je dit en m'assoissant. Non satisfait de me laver et couper les cheveux, le voilà qui me massait vigoureusement le cuir chevelu, le cou, les bras, les jambes, chassant par la même occasion l'affreux mal de tête qui me tenaillait.

Bangkok, c'est bien loin! Pourquoi ne pas inviter quelques-uns de ces coiffeurs à émigrer ici? Pensez à toute l'économie réalisée sur les guérisons, et à tout le bonheur des autres de se sentir enfin bien dans leur peau!

# Une pilule pour renforcer la mémoire et freiner l'oubli

■ Dans le flot considérable des organisations de recherches médicales, chimiques, physiques, etc., dépendant d'une administration, d'une université ou d'une firme industrielle, la création relativement récente de l'Institut neurobiologique et études du cerveau de Magdebourg, fonctionnant sous les auspices de l'Académie scientifique de la République démocratique allemande, aurait passé probablement inaperçue si la presse écrite et audiovisuelle ne s'était pas emparée de l'invention des «tablettes de mémoire», un produit pharmaceutique réalisé dans les laboratoires de cet institut.

### De la fixation instantanée à la mémorisation

Après plusieurs semi-démentis, le directeur de celui-ci, le professeur Hansjurgen Mathies vient de confirmer officiellement la nouvelle.

«C'est exact, ces «tablettes» existent. Expérimentées notamment sur des rats, elles sont en train de l'être sur des humains, à commencer par les enfants déficients, à qui elles sont destinées en premier lieu. Ceux qui ont des problèmes pour apprendre à lire, à écrire, à retenir en général ce qu'ils ont appris.

«Les deux notions «apprendre» et «ne pas oublier» sont difficilement séparables, car la mémoire normale consiste précisément à passer de la fixation instantanée d'une notion, d'un fait, d'une observation — ce qui dans une certaine mesure est à la portée de presque tout le monde, au stade où ces «fiches» restent définitivement, ou du moins pour un certain temps, gravées dans notre conscience. Parallèlement, notre produit renforce également ce qui est essentiel: le pouvoir de concentration du cerveau».

### Manque de volonté et de discipline des adultes

Si la mémoire et la lutte contre l'oubli sont primordiales pour les enfants, pour rassembler le maximum de connaissances indispensables dans la vie professionnelle, sociale, culturelle elles sont également d'une importance capitale pour les personnes du troisième âge, dont l'effort consiste à ne pas trop lâcher, ni trop vite, leurs connaissances acquises au cours de leur existence. C'est un des buts d'ailleurs de cette science jeune (?) qu'est la gérontologie.

Une difficulté supplémentaire, cependant, pour avoir des chiffres exacts sur l'effet de ces tablettes sur les... plus de 65 ou 70 ans, est la stricte observation d'un régime alimentaire et de certaines conditions de vie appropriées. Pour les enfants, ceux-ci dépendent des parents qui sont en mesure de les faire respecter. Il est plus difficile de les imposer aux... plus au-

dultes, qui, bien qu'il s'agisse de toute évidence, de leur propre intérêt — les enfreignent trop souvent. Par manque de volonté, de discipline, de conviction.

### Faut-il ne rien oublier?

Deux problèmes se posent en outre!

Est-ce utile, nécessaire, opportun de se souvenir de tout, de ne rien oublier? Le produit du professeur Mathies et de son équipe ne risque-t-il pas de fixer trop rigide-ment dans notre mémoire des faits, paroles, mauvais souvenirs — du temps de l'enfance ou de plus tard — qu'il serait préférable de laisser effacer peu à peu par le temps? Les emmagasiner pour toujours n'aurait rien de positif.

### Éviter les manipulations

A supposer que ces «tablettes» arrivent à être sélectives — ce qui est loin d'être certain pour le moment — toutes les manipulations de la mémoire (et du cerveau, en général) restent possibles.

Le témoin d'un crime, ou d'un événement historique peut être amené à ne se souvenir que de tels ou tels faits et à en oublier d'autres.

Le directeur de l'Institut de neurobiologie de Magdebourg — République démocratique allemande, pays communiste — préfère ne pas réagir à cette hypothèse.

### Notre cerveau est sous-employé

Il insiste, en revanche, sur les possibilités et limites jusqu'ici inemployées du cerveau, qui ne court (contrairement à ce que certains craignent) aucun risque de «surcharge», étant capable de recevoir, de classer et de maintenir beaucoup plus de connaissances qu'il n'en contient actuellement.

Pas de danger donc pour que le renforcement de la mémoire y provoque des déséquilibres, de... l'embouteillage. Un enfant de 1981 apprend et sait beaucoup plus de choses que son grand-père en savait à son âge et son petit-fils, de 2031 ou 61 en saura probablement encore plus. Sans atteindre pour autant le niveau ou plafond de saturation — à condition qu'un tel plafond existe.

—Agence Keystone

# GRANDE VENTE sur la promenade



DU  
MERCREDI  
6 JANVIER  
AU  
SAMEDI  
9 JANVIER

75  
magasins  
sous un même toit  
INCLUANT

la **gaie** **P** **S**  
PASCAL STRINBERG

CENTRE COMMERCIAL

# Boulevard

BOUL.  
PIE-IX  
ET  
JEAN-TALON

La boutique  
**AMOUR** INC.

SPECIALITÉ:  
MOYENNE ET FORTE TAILLES DAMES  
12½ à 32½ - 12 à 24 - 36 à 52

VENTE  
**50%**  
OU 2 POUR 1

À LA BOUTIQUE AMOUR ON PENSE À VOUS MESSDAMES...

- Prix très compétitif et choix varié
- Spéciaux à l'année longue
- Personnel spécialisé et service individualisé
- Salon d'attente, atmosphère paisible et détendue
- Costume de bain et sous-vêtements de base sur mesure, au besoin
- La seule entreprise d'envergure entièrement québécoise dans cette spécialisation: en affaire depuis plus de dix ans.

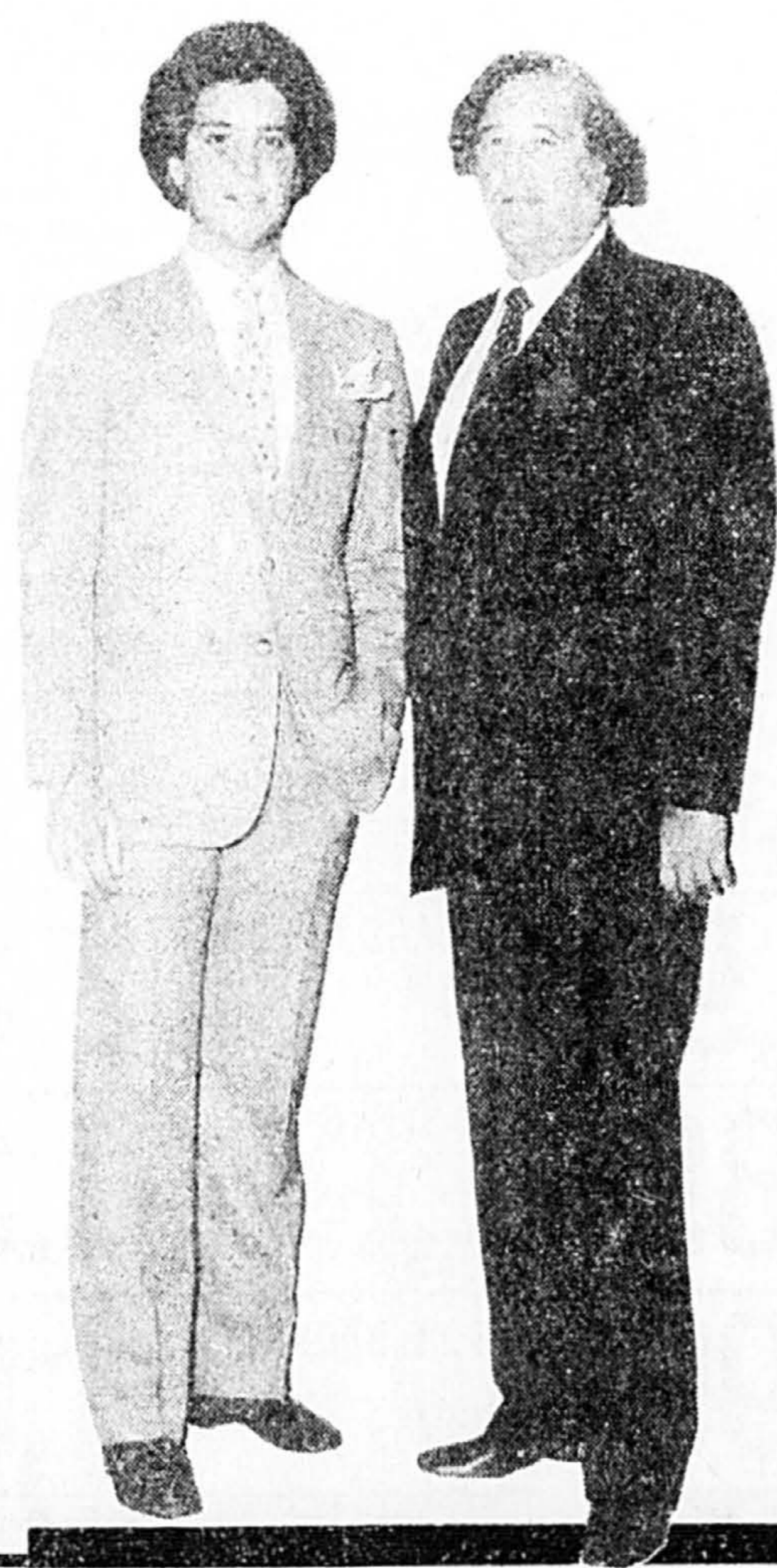
VENTE A PARTIR DU 22 DÉCEMBRE  
MONTREAL: 6660 SHERBROOKE EST - MÉTRO LANGELIER  
RIVE SUD: 6185, BOUL. TASCHEREAU,  
LOCAL 108 BROSSARD

**Vous devez le voir pour le croire! Un rêve de 28 ans devenu réalité**

# Au Bon Marché

## Vente à **1/2** prix

Au Bon Marché vous donne plus que seulement des bas prix... Un plus vaste choix, différentes façons d'acheter, une équipe experte de vente, plus pour votre argent. Profitez de cette vente à 1/2 prix!



- ★ Draperies • Couvre-lits • Draps **1/2 PRIX**
- ★ Couvertures • Oreillers **1/2 PRIX**
- ★ Douillettes **1/2 PRIX**
- ★ Couvre-matelas **1/2 PRIX**
- ★ Accessoires de chambre de bain **1/2 PRIX**
- ★ Rideaux de douche • Serviettes • Wicker **1/2 PRIX**
- ★ Rideaux "Bonne Femme" **1/2 PRIX**
- ★ Rideaux de cuisine **1/2 PRIX**
- ★ Nappes • Napperons **1/2 PRIX**
- ★ Stores **1/2 PRIX**
- ★ Stores verticaux **1/2 PRIX**
- ★ Tringles à draperies **1/2 PRIX**



Souvent imité, mais jamais égalé.

# Au Bon Marché

UNE ADRESSE SEULEMENT

**3200  
MASSON  
722-3585**

**HEURES  
DU MAGASIN**  
Lun. - merc. 9h15 - 6h  
Jeu. - vend. 9h15 - 9h  
Samedi 9h15 - 5h

CHARGEX  
VISA



Chèques personnels acceptés

Vos supermarchés IGA seront bientôt convertis au système métrique. Afin de vous familiariser dès maintenant à ce système, nous convertissons pour vous tous les prix des produits vendus en vrac. Il vous sera donc facile de vous habituer à cette nouvelle méthode en comparant les prix et les emballages du métrique à l'impérial. Soyez toutefois assurés de retrouver chez IGA vos viandes, produits et fruits et légumes toujours de première qualité sans oublier l'excellent service IGA.

# LE SYSTÈME MÉTRIQUE



**BOISSONS  
À SAVEUR DE FRUITS**  
FBI

**4/1,000**

Boites  
284 ml  
(10 oz)

PRIX HABITUEL 4/1.56

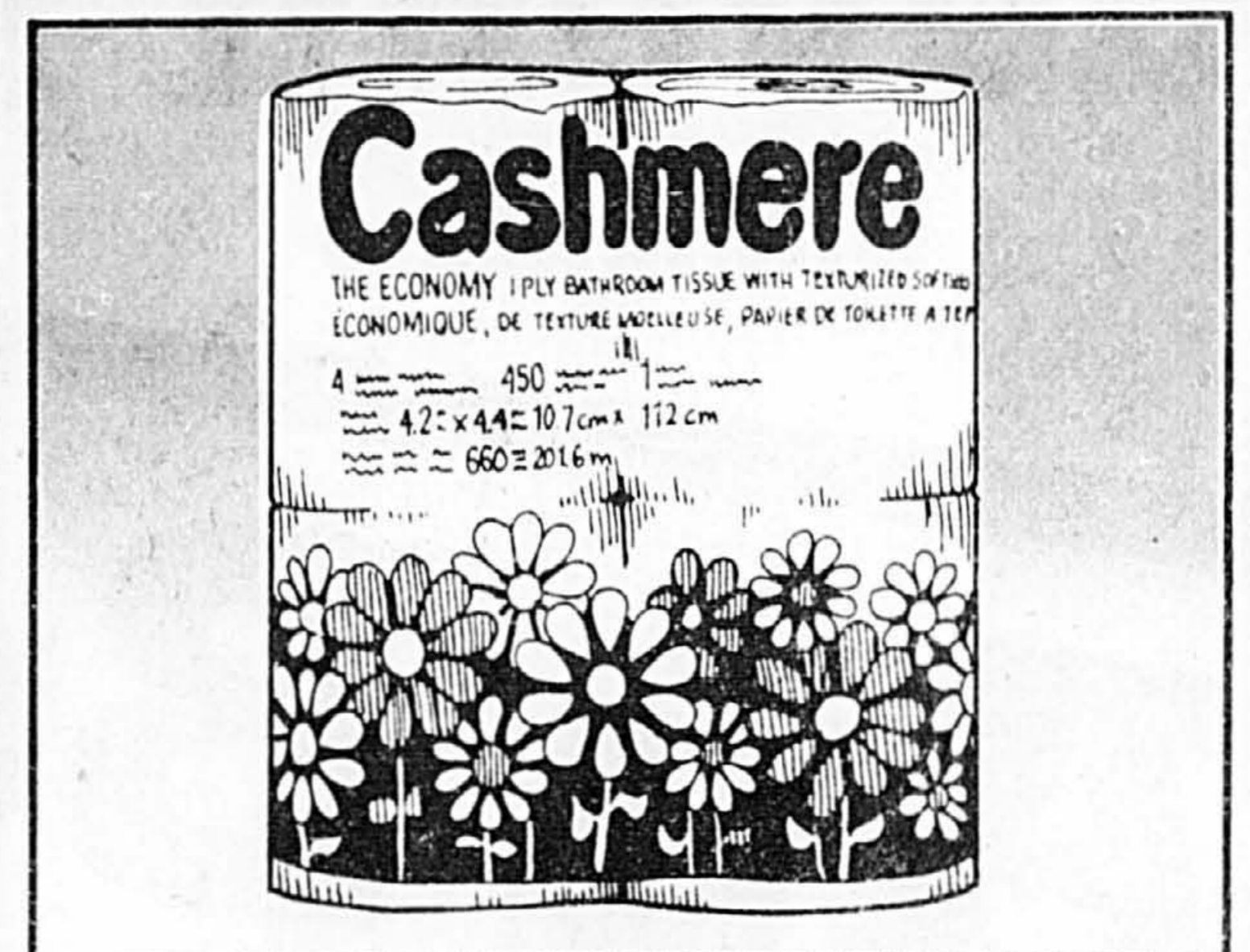


**SOUPES ASSORTIES**  
HABITANT

**4/1,000**

Boites  
227 ml  
(8 oz)

PRIX HABITUEL 4/1.56



**PAPIER HYGIÉNIQUE**  
CASHMERE

**95¢**

Paq. de  
4 roul.

PRIX HABITUEL 1.47



**CHIPS**  
IGA

**89¢**

Sac  
200 g



**DÏNER**  
MACARONI AU FROMAGE  
KRAFT

**2/85¢**

Boites  
225 g



**MARGARINE MOLLE**  
PICNIC

**1,39**

Bol  
907 g  
(2 lb)

**DÉTERSIF PUNCH**  
Boite 2.4 kg **3,59**

**ESSUIE-TOUT SCOTTOWELS**  
Paq. de 2 roul. **1,29**

**JUS DE TOMATES CANADA DE FANTASIE AYLMER**  
Boite 1,36 L (48 oz) **87¢**

**MOUCHOIRS DE PAPIER SCOTTIES**  
Boite de 200 **75¢**

**SOUPE POULET ET NOUILLES CAMPBELL'S**  
Boites 284 ml (10 oz) **3/1,00**

**MÉLANGE À PAIN ÉCLAIR MONARCH**  
Boite 425 g **1,09**

**SEVEN-UP BOUTEILLES CONSIGNÉES**  
Bout. 750 ml **6/2,99**

**FROMAGE CHEDDAR MARBRÉ KRAFT**  
Paq. 454 g (16 oz) **2,89**

**SAUCE POUR SANDWICHS CHAUDS HABITANT**  
Boites 398 ml (14 oz) **2/89¢**

**POIS VERTS, MACEDOINE OU CHOUX DE BRUXELLES SURGELÉS MCCAIN**  
Sac 907 g (32 oz) **1,39**

**BOISSONS À SAVEUR DE FRUITS ROUGEMONT**  
Bout. 1,82 L (64 oz) **99¢**

**JUS DE RAISIN SURGELÉ WELCH'S**  
Boite 454 ml (16 oz) **1,69**

**MARGARINE BLUE BONNET**  
Paq. 1,36 kg (3 lb) **2,09**

**NOURRITURE POUR CHATS DR BALLARD**  
Boites 723 g (25.5 oz) **2/89¢**

**FARINE FIVE ROSES**  
Sac 5 kg **3,99**

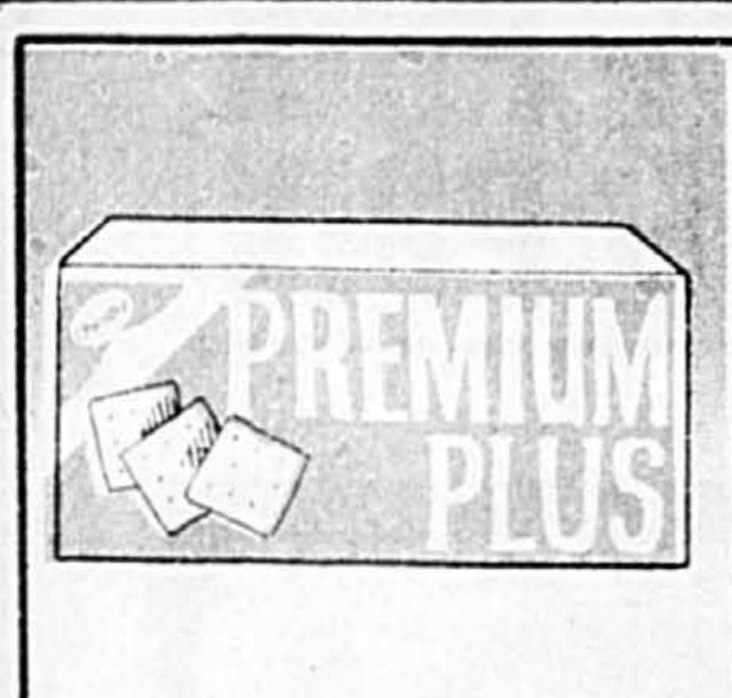
**NOURRITURE POUR CHIENS TOPS**  
Boites 723 g **2/1,00**

**FROMAGE TRANCHÉ DELUXE KRAFT**  
16 TRANCHES Paq. 500 g **2,59**

**DÉTERSIF POUR LAVE-VAISSELLE ALL**  
Boite 1.4 kg **3,19**

**BISCUITS CHRISTIE PÉPITES DE CHOCOLAT, FUDGE-O**  
Sac 450 g **1,49**

**ASSOUPLISSEUR DE TISSUS LA PARISIENNE**  
Cont. 3.6 L **1,79**



**BISCUITS PREMIUM PLUS CHRISTIE**

**99¢**

Boite  
450 g



**EAU MINÉRALE VICHY CÉLESTINS**

**89¢**

Bout.  
1 L



**LÉGUMES ASSORTIS CANADA DE CHOIX LA FERLANDIÈRE**  
6 VARIÉTÉS OFFERTES

**3/89¢**

Boites  
284 ml  
(10 oz)

**VERDEUR ESTIVALE** par Marie-Paule Green

Au petit déjeuner, les oranges permettent de commencer une froide journée d'hiver sur une note rafraîchissante. Leur couleur orange vif vous assure qu'elles sont bien mûres et juteuses; mais ne vous laissez pas abuser par la couleur verdâtre de certaines oranges!

En dépit des apparences, ces oranges sont en fait très mûres! Voici pourquoi: au cours des mois d'hiver de Californie, les oranges prennent une couleur dorée en mûrissant sur l'arbre. Leur peau prend ensuite une couleur verdâtre lorsqu'elles continuent à mûrir pendant l'été. Les spécialistes disent que c'est la température chaude du sol, qui renvoie la chlorophylle à la peau du fruit, qui cause ce processus de "reverdissement".

La prochaine fois que vous faites vos achats, n'ayez donc pas peur de choisir des oranges à la peau un peu verte, mûres et juteuses!

Madame Green sera heureuse de discuter avec les groupes de consommateurs. Écrivez-lui à:

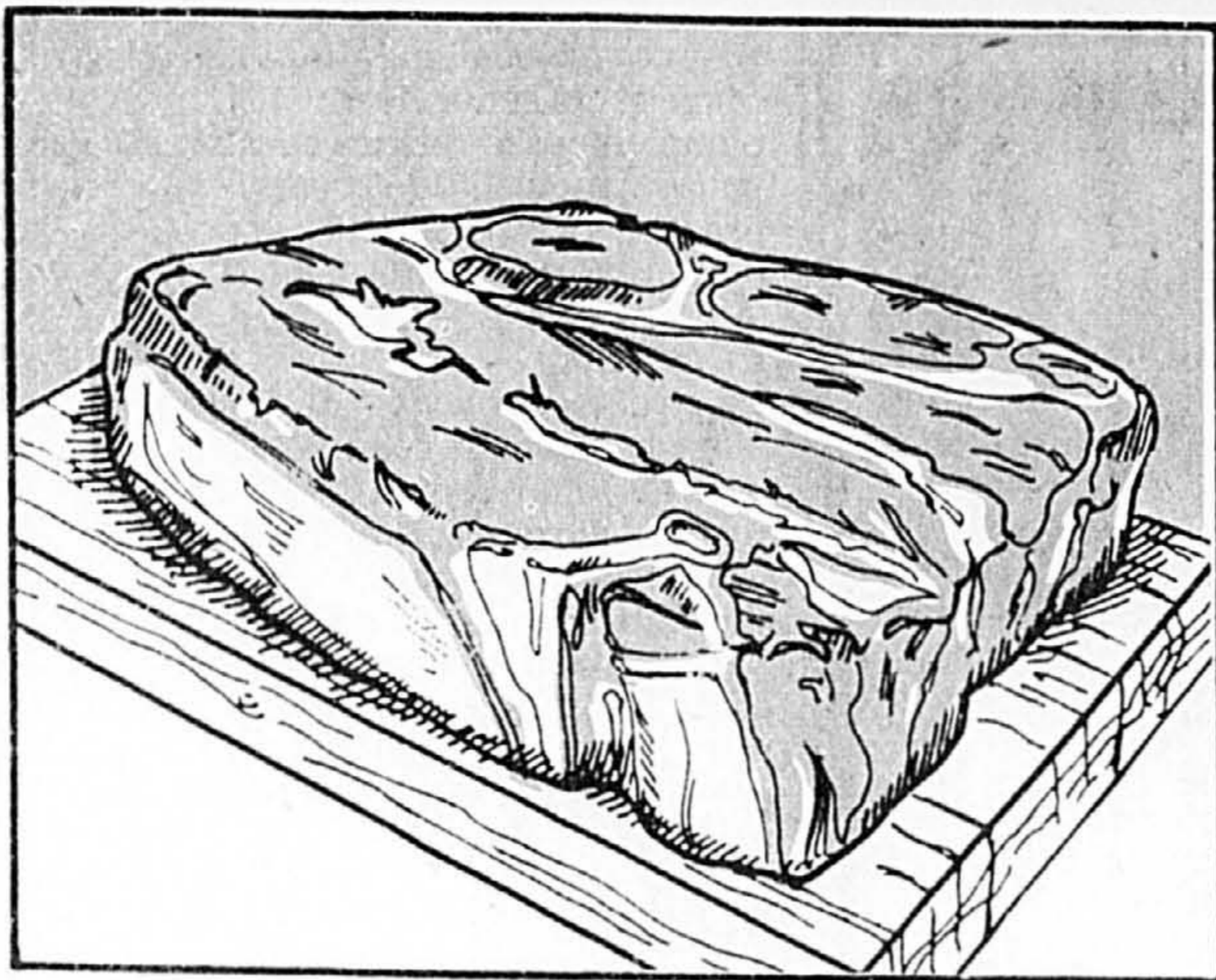
SERVICE AUX CONSOMMATEURS, HUDON ET DEAUDELIN LTÉE  
11281 ALBERT HUDON MONTRÉAL-NORD, QUÉ. H1G 3J5

Consultez notre cahier publicitaire pour de nombreuses autres aubaines...

# PROFITEZ-EN!

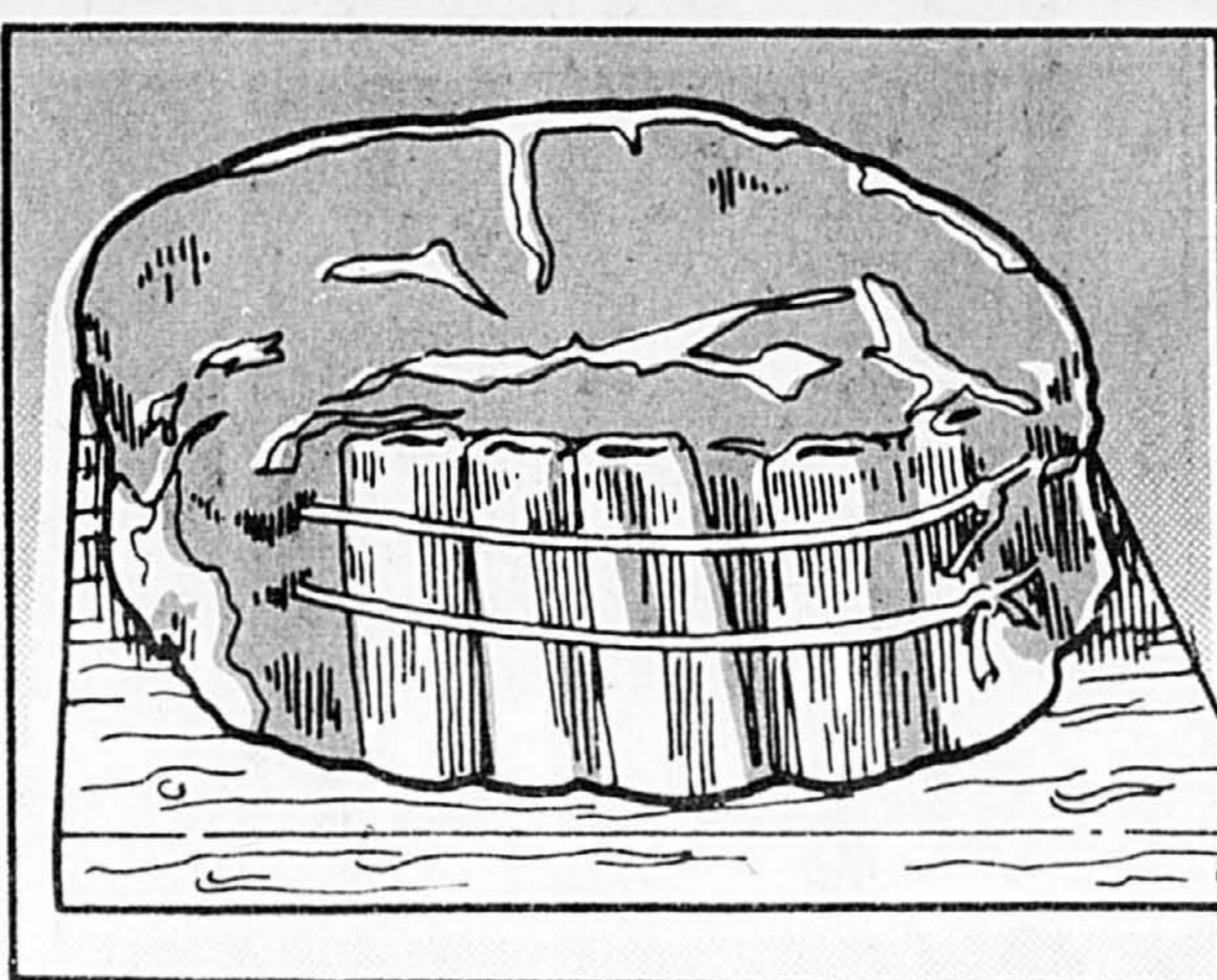
Prix en vigueur jusqu'au samedi 9 janvier 1982. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités. Le texte prévaut sur la photo lorsque celle-ci ne correspond pas à la description du produit annoncé.

# MÈTRISONS-LE!



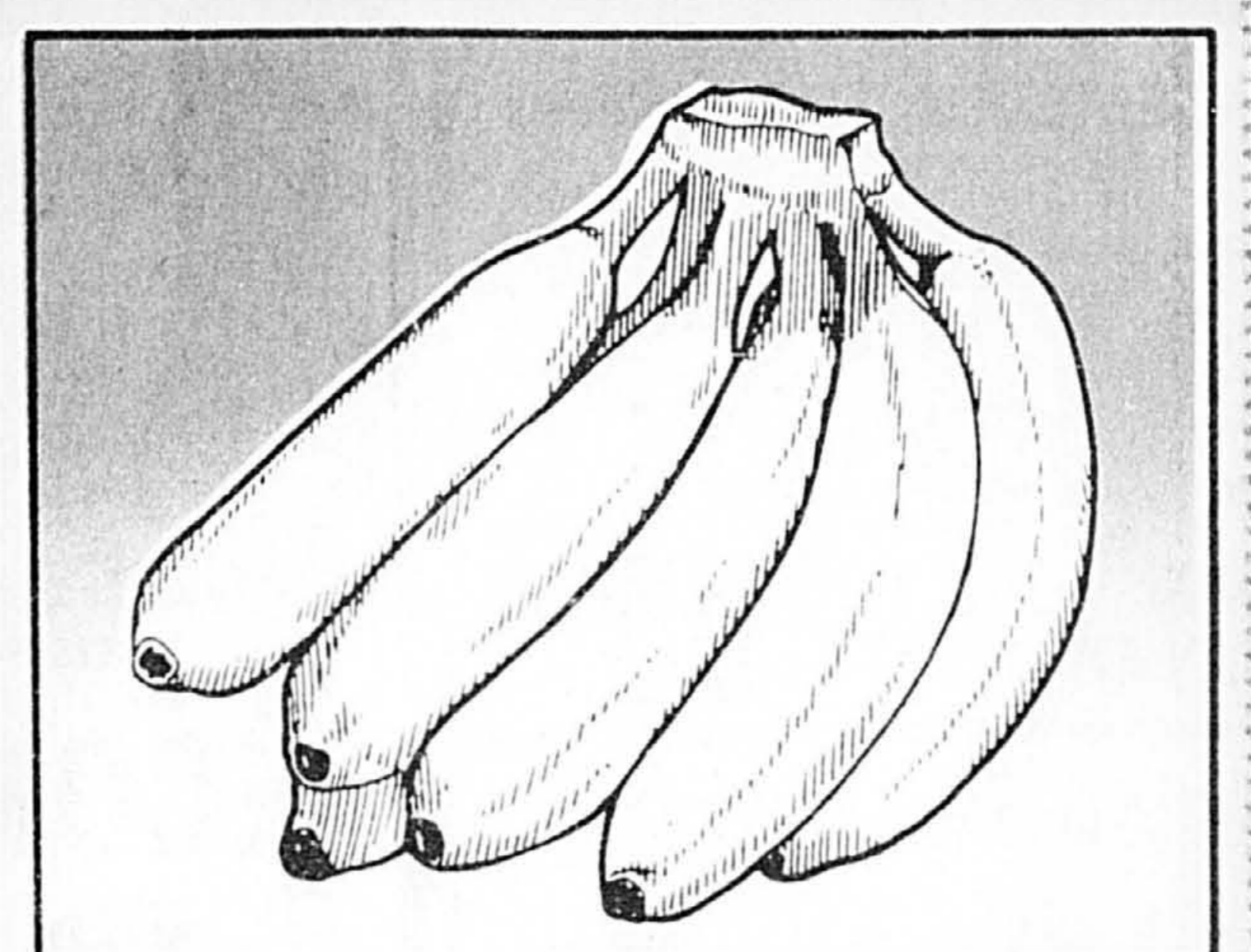
**RÔTI DE PALETTE**  
COUPE RÉGULIÈRE  
BOEUF CATÉGORIE CANADA "A"

**2,60** \$/kg  
**1,18** \$/lb



**RÔTI DE CÔTES CROISÉES**  
BOEUF CATÉGORIE CANADA "A"

**3,92** \$/kg  
**1,78** \$/lb



**BANANES**  
DÔLE  
DU HONDURAS

**64¢** /kg  
**29¢** /lb

**RÔTI DE PALETTE**  
COUPE EUROPEENNE  
BOEUF CATÉGORIE CANADA "A"  
**3,26** \$/kg  
**1,48** \$/lb

**BOEUF À RAGÔUT**  
DESOSSE  
BOEUF CATÉGORIE CANADA "A"  
**5,25** \$/kg  
**2,38** \$/lb

**RÔTI DE PALETTE**  
DESOSSE  
BOEUF CATÉGORIE CANADA "A"  
**3,92** \$/kg  
**1,78** \$/lb

**BOEUF HACHÉ MI-MAIGRE**  
**4,37** \$/kg  
**1,98** \$/lb

**GIGOT D'AGNEAU SURGELÉ**  
DE NOUVELLE ZÉLANDE  
COMPLET OU GROS BOUT  
**5,25** \$/kg  
**2,38** \$/lb

**POINTE DE POITRINE DE BOEUF SALÉE**  
BENS COORSH  
**6,13** \$/kg  
**2,78** \$/lb

**BOEUF FUMÉ**  
BENS COORSH  
Paq. de 2 x 85 g  
**2,18**

**PÂTE CHINOIS LA BELLE FERMIERE**  
Format 500 g  
**1,98**

**DÉTERGENT LIQUIDE WISK**  
Bout. 2 L  
**4,59**

**DÉTERGENT LIQUIDE IVORY**  
Bout. 500 ml  
**1,59**

**DENTIFRICE CLOSE-UP**  
Tube 100 ml  
**1,39**

**MINI BEIGNES IGA**  
Pqt de 24  
**1,19**

**SAUCISSES PORC ET BOEUF TAILLEFER**  
**3,04** \$/kg  
**1,38** \$/lb

**BOUDIN FRAIS BILOPAGE**  
**2,82** \$/kg  
**1,28** \$/lb

**PIZZA TOUTE GARNIE DA VINCI**  
Format 375 g  
**2,18**

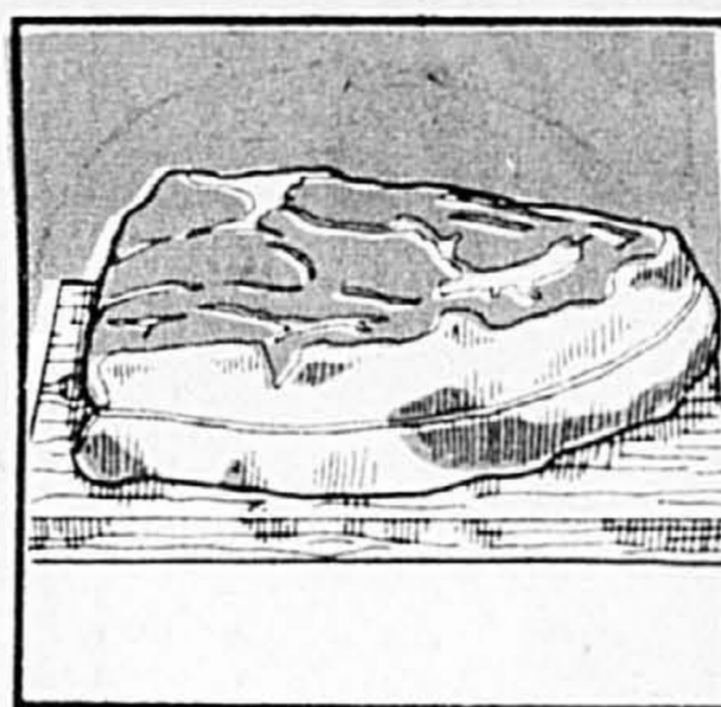
**SALAMI TOUT BOEUF COORSH**  
TRANCHE SELON VOS BESOINS  
**5,47** \$/kg  
**2,48** \$/lb

**POULET FARCI LESTERS**  
TRANCHE SELON VOS BESOINS  
**5,03** \$/kg  
**2,28** \$/lb

**POMMES SPARTAN DE COLOMBIE BRITANNIQUE**  
CANADA EXTRA DE FANTAISIE  
Sac 1,36 kg (3 lb)  
**1,59**

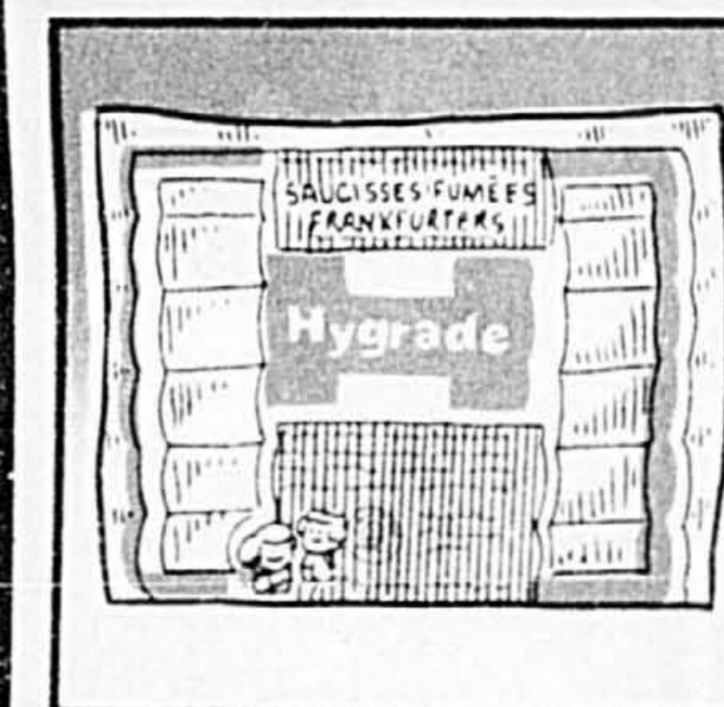
**POIRES ANJOU DES ÉTATS-UNIS**  
CANADA EXTRA DE FANTAISIE  
**1,30** \$/kg  
**59** c/lb

**CHOUX DE BRUXELLES DES ÉTATS-UNIS**  
**1,52** \$/kg  
**69** c/lb



**RÔTI DE PALETTE**  
PALETTE ENLEVÉE  
BOEUF CATÉGORIE CANADA "A"

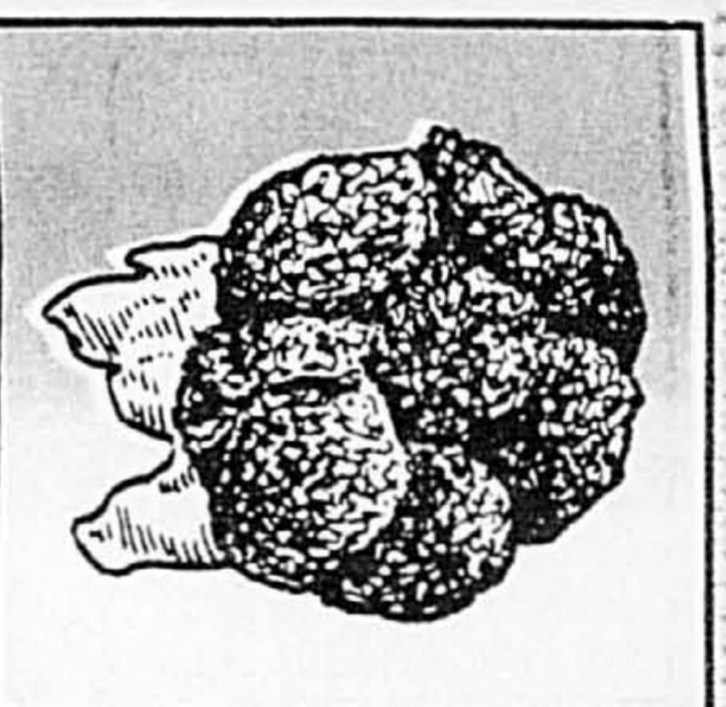
**3,04** \$/kg  
**1,38** \$/lb



**SAUCISSES FUMÉES HYGRADE**

Paq. 454 g (1 lb)

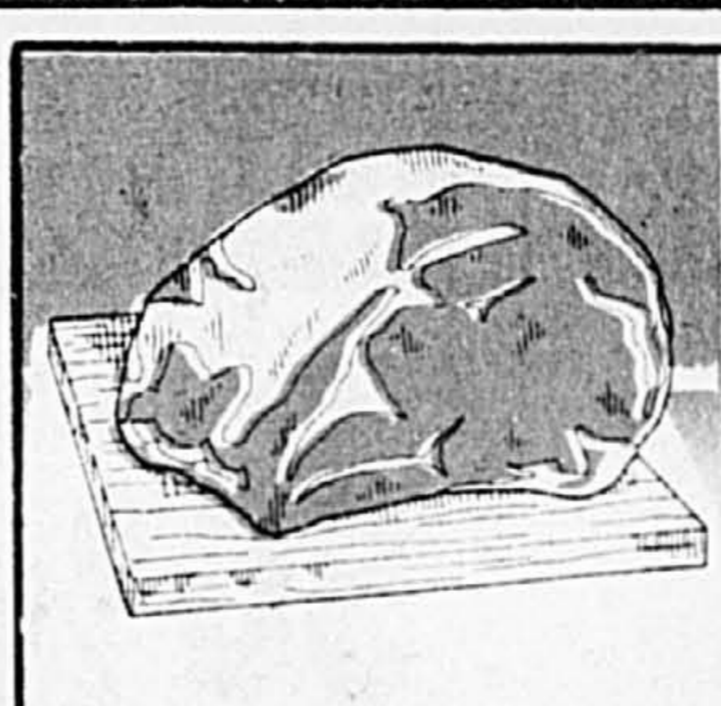
**1,78**



**BROCOLI DE CALIFORNIE**  
GROSSEUR 14

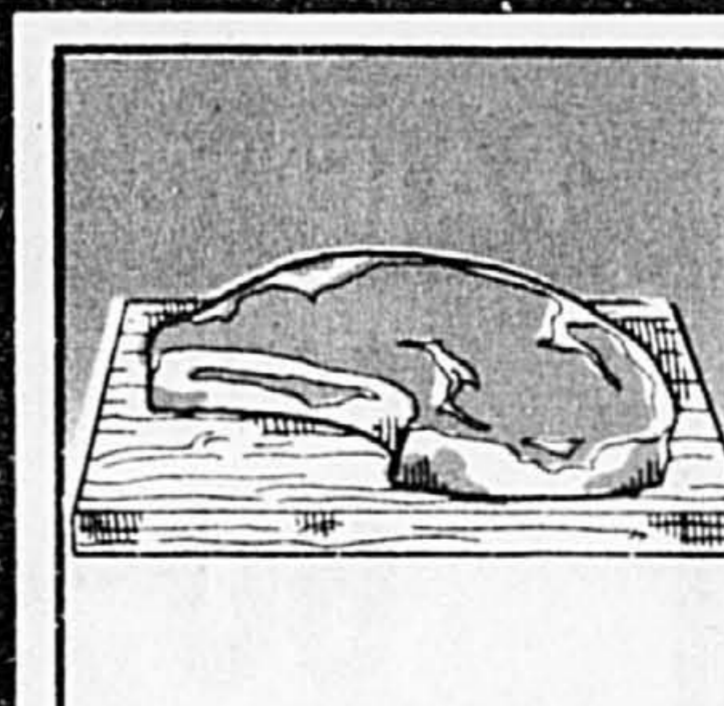
CH.

**99¢**



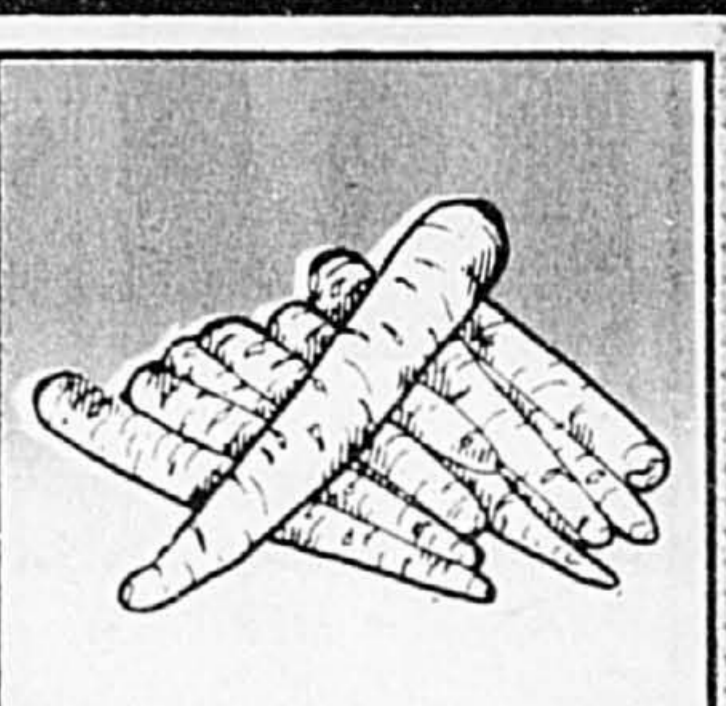
**RÔTI DE CÔTES DE CHOIX**  
OS DU DOS ENLEVÉ  
BOEUF CATÉGORIE CANADA "A"

**6,57** \$/kg  
**2,98** \$/lb



**BIFTECK DE CÔTES DE CHOIX**  
BOEUF CATÉGORIE CANADA "A"

**7,01** \$/kg  
**3,18** \$/lb



**CAROTTES DU QUÉBEC**  
CANADA NO 1

Sac 2,27 kg (5 lb)

**89¢**

\* Prix en vigueur jusqu'au samedi 9 janvier 1982. Nous nous réservons le droit de limiter les quantités. Le texte prévaut sur la photo lorsque celle-ci ne correspond pas à la description du produit annoncé.



**Boniprix**

marque de certification d'IGA Canada Inc.



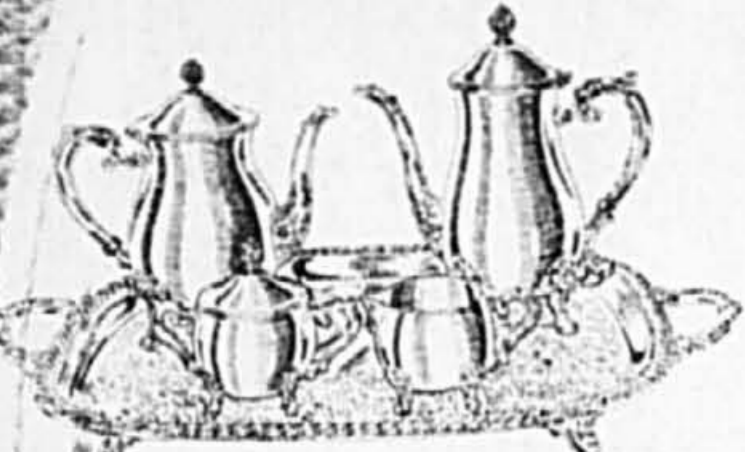


# CAPLAN OFFRE LES MERVEILLES DU MONDE AUX PRIX LES PLUS PROSAÏQUES

ÉCONOMISEZ jusqu'à **60%** tant qu'il en restera

## PLAQUE ARGENT À PRIX D'AUBAINE

### ENSEMBLE À THÉ 5 pièces



incluant: théière, cafetière, pot à crème, sucrier et plateau

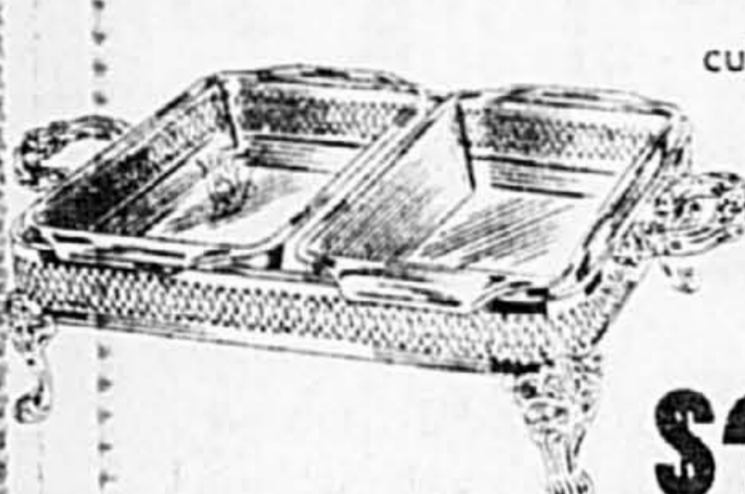
**PRIX CAPLAN \$150<sup>00</sup>**

## SCEAU À CHAMPAGNE



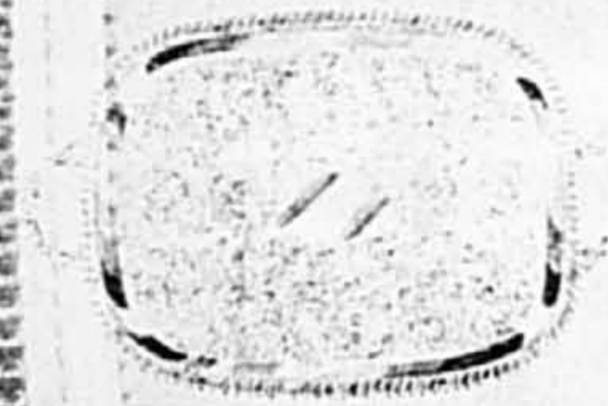
10" de haut  
**PRIX CAPLAN \$66<sup>95</sup>**

## PLAT DOUBLES PLATEAUX



cuisson et service  
**PRIX CAPLAN \$34<sup>95</sup>**

## PLATEAU DE SERVICE



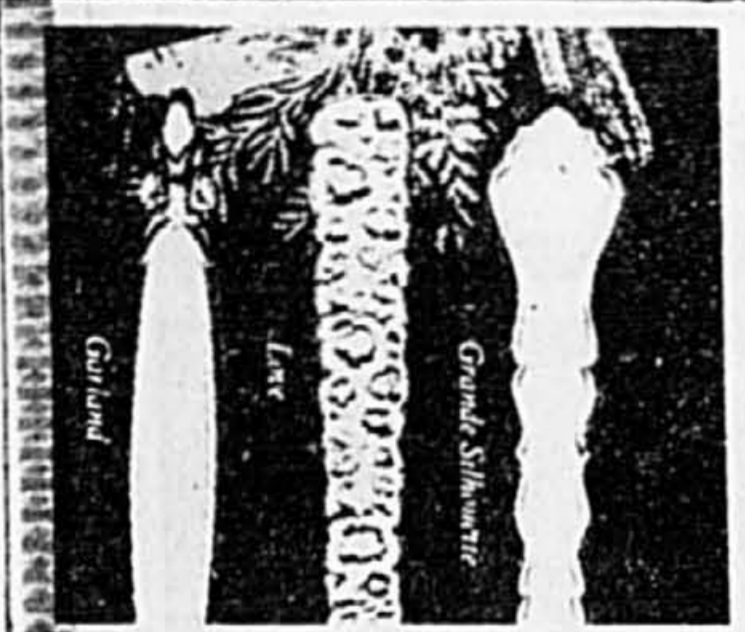
sur pieds  
20 x 14"  
**PRIX CAPLAN \$45<sup>95</sup>**

## CASSEROLE ronde avec couvercle



1 1/2 pinte  
**PRIX CAPLAN \$35<sup>95</sup>**

## 1847 ROGERS BROS. PLAQUÉ ARGENT



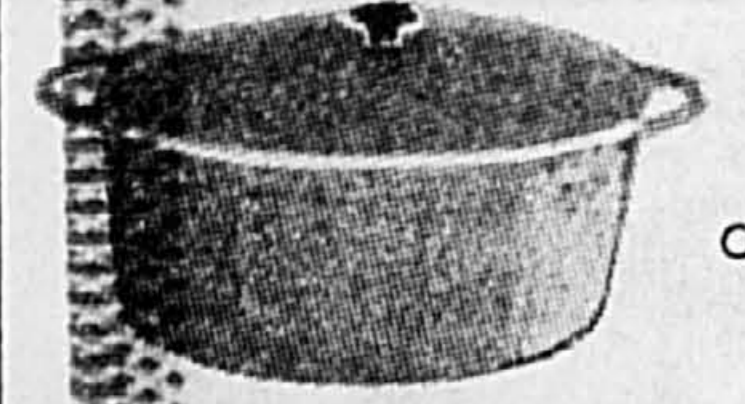
couvert 5 pièces  
**\$24<sup>95</sup>**

- LOVE • 1867
- GARLAND • GRANDE SILHOUETTE
- RENAISSANCE • HERITAGE

**CES ARTICLES SONT OFFERTS EN PLAQUÉ OR.**

COUVERT 5 PIÈCES **ÉCONOMISEZ 50%** sur les pièces de services Articles en stock seulement

## USTENSILES DE CUISINE



Copco  
Cuisinox  
Cousances  
Lagostina  
Cuivre Coventry  
Tagus

**33 1/3 - 50% DE RÉDUCTION**

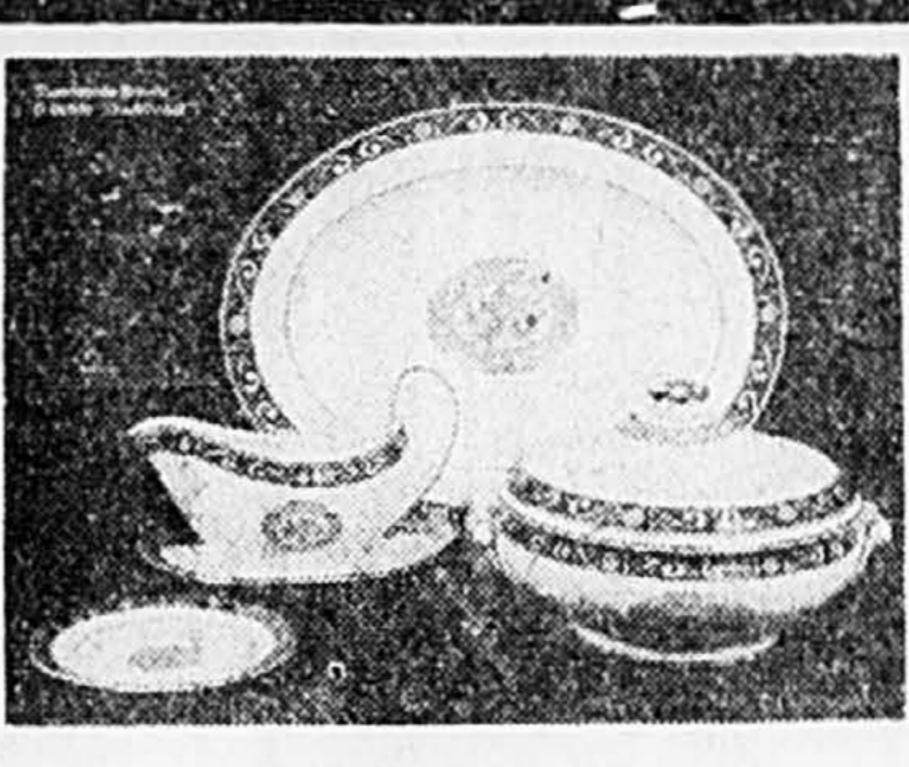
## AUBAINES EXCEPTIONNELLES SUR VAISSELLE



KISMET



MING ROSE



RUNNYMEDE BRUN

**ÉCONOMISEZ 60%** SUR CES MOTIFS JUSQU'À ÉPUISEMENT DE NOTRE STOCK

**ROYAL DOULTON**  
KISMET EARLWOOD

**WEDGWOOD**  
RUNNYMEDE BRUN SUMMER BOUQUET  
RUNNYMEDE BLEU MEADOW SWEET  
RUNNYMEDE TURQUOISE HATHAWAY ROSE  
ARRAS VERT FLORENTINE

**COALPORT**  
MING ROSE

**SUR TOUS LES AUTRES MOTIFS 33 1/3% à 50% DE RÉDUCTION**

## FINE PORCELAIN ROYAL DOULTON — KIND OF LOVING

**ÉCONOMISEZ 50%**

CONISTON  
COUNTERPOINT  
EASTBROOK  
SYMPHONY  
SPRING GLORY

**ÉCONOMISEZ 40%**

CADENZA  
CONCORD GOLD  
CONCORD  
PLATINUM  
DEMURE  
ETUDE  
FLIRTATION

GRAYFRIARS  
LAUREATE  
PAISLEY  
PASTORALE  
RONDELEY  
SONNET  
YORKSHIRE ROSE

## FAÏENCE ROYAL DOULTON LAMBETHWARE

**ÉCONOMISEZ 60%**

HARVEST GARLAND  
HILLTOP  
INSPIRATION  
SIENNA  
TANGIERS  
SUNNY DAYS

**ÉCONOMISEZ 50%**

BISTRO  
EARTHFLOWER  
FIELDFLOWER  
GAIETY  
HARVEST TIME  
PARADISE GARDEN  
UPLANDS  
TING  
WILL O THE WISP

**ÉCONOMISEZ 40%**

ASIAN DAWN  
DAISYFIELD  
FLORINDA  
INDIGO  
MORNING DEW  
NUTMEG  
RAVEL  
SANDSPRITE  
SHADY LANE  
WILD CHERRY

## VIVRE AUJOURD'HUI LES BONS ACHATS de la semaine

(NOTE — Nous donnons aujourd'hui les prix au kilogramme, et, entre parenthèses, à la livre, sauf pour les aliments pré-emballés et pour les magasins Cooprix)

**AP**  
poulet frais \$2.40 (\$1.09)  
quarts de poulet, \$3.06 (\$1.39)  
boeuf haché mi-maigre, \$4.39 (\$1.99)  
palette, \$3.95 (\$1.79)  
côtelettes de soc de porc, \$3.51 (\$1.59)  
filet de sole ou d'aiglefin, \$4.39 (\$1.99)  
tangelos, 10 cents pièce  
pamplemousses blanches ou roses, 23 cents  
poires Anjou, \$1.52 (69 cents)  
brocoli, 99 cents la botte  
oignons verts, 3 bottes pour \$1

**COOPRIX**  
coupe de boeuf budget, \$1.37  
aloyau ou côte de boeuf, \$2.87  
palette et côte croisée, \$1.17 et \$1.78  
ronde et surlonge, \$2.17 et \$2.97  
boeuf haché mi-maigre, \$1.87  
filet de sole décongelé, \$1.99  
barbotte de mer surgelée, \$1.99  
pommes Spartan, 3 livres, \$1.38  
poires Anjou, 58 cents  
pommes de terre Q, 50 livres, \$3.48  
poireaux Q, 38 cents

**ECONOPRIX**  
poule surgelée, dépecée, \$1.27 (58 cents)  
fromage cheddar, 625 g, \$2.69  
oranges navel Cal, \$1.18  
raisins verts Esp, \$2.16 (98 cents)  
pommes délicieuses, \$1.27 (58 cents)  
bananes, 63 cents (29 cents)  
tomates Fl, \$1.27 (58 cents)

**HYPERMARCHÉ**  
poulet frais, \$2.18 (99 cents)  
poulet frais dépecé, \$2.40 (\$1.09)  
quarts de poulet, \$2.54 et \$3.20 (\$1.15 et \$1.45)  
dorade grise entière, \$4.39 (\$1.99)  
tile frais entier, \$6.59 (\$2.99)  
filet de morue fumée, \$5.05 (\$2.29)  
bananes, 73 cents (33 cents)  
tangerines Mex, 86 cents (39 cents)  
poivron, \$1.72 (78 cents)  
aubergines, chacune, 58 cents

**IGABONIPRIX**  
palette, \$2.60 (\$1.18)  
côte croisée, \$3.92 (\$1.78)  
rosbif et bifteck de côtes, \$6.57 et \$7.01 (\$2.98 et \$3.18)  
boeuf haché mi-maigre, \$4.37 (\$1.98)  
agneau surg, NZ, \$5.25 (\$2.38)  
filet de morue, \$1.81 (\$2.18)  
saumon du Pacifique, \$4.15 (\$1.88)  
bananes, 64 cents (29 cents)  
pommes Spartan, 3 livres, \$1.59  
poires Anjou, \$1.30 (59 cents)  
brocoli, 99 cents  
carottes, 5 livres, 89 cents  
chou de Bruxelles, \$1.52 (69 cents)

**BONICHOIX**  
ronde, \$4.59 (\$2.08)  
surlonge, \$6.35 (\$2.88)  
aloyau, \$7.23 (\$3.28)  
pamplemousses, 15 cents  
poires Anjou, \$1.30 (59 cents)  
champignons, \$1.19 la chopine  
concombres, chacun, 30 cents  
épinards, le sac, 69 cents

**METRO**  
ronde et croupe, \$4.81 (\$2.18)  
boeuf haché maigre, \$4.81 (\$2.18)  
surlonge, \$6.57 (\$2.98)  
aloyau, \$6.79 (\$3.08)  
clémentines, \$1.50 (68 cents)  
pamplemousses, chacun, 29 cents  
raisins rouges, \$2.16 (98 cents)  
pommes délicieuses, 3 livres, \$1.39  
brocoli, 88 cents  
céleri, 79 cents  
pommes de terre Q, 10 livres, 95 cents  
poivrons, \$1.96 (89 cents)  
oignons verts, deux bottes, 59 cents

**PROVIGO**  
ronde, \$4.59 (\$2.08)  
pointe de surlonge, \$5.91 (\$2.68)  
tomates, \$1.08 (49 cents)  
champignons, \$3.95 (\$1.79)

**RICHELIEU**  
ronde et boeuf haché maigre, \$4.81 (\$2.18)  
aloyau, \$7.79 (\$3.08)  
pointe de surlonge, \$6.57 (\$2.98)  
jambon, \$5.91 (\$2.68)  
poires Anjou, \$1.30 (59 cents)  
pommes golden, \$1.08 (49 cents)  
champignons, \$1.19 la chopine  
pommes de terre Q, 10 livres, 95 cents  
concombres Mexique, 33 cents

**STEINBERG**  
boeuf haché ordinaire, \$3.04 (\$1.38)  
gigot d'agneau NZ, \$5.03 (\$2.28)  
soc déossé, \$3.04 (\$1.38)  
foie de boeuf décongelé, \$1.72 (78 cents)  
palette, \$3.48 (\$1.58)  
bananes, 73 cents (33 cents)  
pommes délicieuses, 3 livres, \$1.49  
brocoli, 99 cents  
poivron, \$1.72 (78 cents)  
aubergines, chacune, 58 cents  
courgettes, 73 cents (33 cents)

## La timidité pourrait être d'origine génétique

WASHINGTON (AP) — La timidité est peut-être un trait de caractère qui, dans certains cas, serait déterminé génétiquement, selon un chercheur américain, Jerome Kagan, de l'université de Harvard.

Environ un tiers des enfants inhibés semblent présenter une prédisposition génétique à la timidité et à la peur des étrangers, a-t-il précisé, dans une communication faite lors de la réunion annuelle de l'Association américaine pour le progrès de la science.

Si les parents peuvent aider leurs enfants à surmonter leur timidité, il leur sera beaucoup plus difficile d'agir si ce trait de caractère a une base génétique. Les recherches ont montré qu'il est alors 'probable' que ceux-ci resteront 'inhibés'.

Quand les enfants extrêmement timides sont confrontés à quelque chose d'inattendu, a souligné M. Kagan, leur rythme cardiaque augmente légèrement et reste stable, ce qui pourrait indiquer qu'ils essaient, en vain, de comprendre à quoi ils ont affaire.

**CENTRE DU CADEAU**  
6700, Ch. de la Côte-des-Neiges (Plaza Côte-des-Neiges)

**CAPLAN**  
Pour un service plus rapide téléphonez directement au service clientèle  
• BOUTIQUE CADEAU 735-3633  
• BOUTIQUE DE GOURMET 735-4475  
• LA PROMENADE 735-3688  
Sans frais 1-800-361-6482

## VIVRE AUJOURD'HUI

## L'OEUVRE DE MÈRE TÉRÈSA

# Une goutte de délivrance dans un océan de souffrance

(AFP) — Depuis trente-cinq ans, Mère Teresa se consacre «aux plus pauvres parmi les pauvres». En Inde et à travers le monde, les «Missionnaires de la Charité», congrégation qu'elle a fondée et dont le siège est à Cal-

FRANCE MEIGE

cutta, vouent leur existence aux misérables, aux démunis et aux lépreux. De passage en France, le «Prix Nobel de la Paix» 1979 a inauguré à Marseille, sur les bords de la Méditerranée, un foyer pour les déshérités. Une pierre supplémentaire à l'édifice que ce petit bout de femme de 70 ans consolide chaque jour davantage, aidée dans sa tâche par 1.800 sœurs, 300 frères et 80.000 autres personnes répartis sur les cinq continents. Car aujourd'hui, les «missionnaires de la Charité» comptent 158 fondations dont 87 au total en Inde.

## «The Call in the Call»

Messagère d'espoir, Mère Teresa dont le sari blanc bordé de bleu et le visage buriné au regard vif et rayonnant sont désormais connus de tous, est née le 26 août 1910 en Yougoslavie, de parents d'origine albanaise. Agnès Bajaxhice (c'est son nom) ressent à douze ans l'appel des pauvres «de l'Inde, en entendant un missionnaire venu de ce pays. Une première vocation la fait entrer à 18 ans dans la congrégation irlandaise des sœurs de Lorette qui ont un col-



Mère Teresa

lège près de Calcutta. Elle s'y sent «la sœur la plus heureuse du monde». Elle enseigne la géographie aux filles de la bonne société.

Une deuxième vocation la chasse du couvent. Le 10 septembre 1946, dans un wagon de troisième classe de la ligne Calcutta-Darjeeling, sœur Teresa prie. Elle se prépare à une retraite d'une semaine au pied de l'Himalaya. «The call in the call», (la vocation dans la vocation), comme explique aujourd'hui «Mother» Teresa lui vient cette nuit-là. Une inspiration divine qui la guidera désormais toute sa vie d'amour et de charité: aider les plus démunis, les secourir, les nourrir, les soigner, répondre à leur détresse...

Pour l'Église, le projet de Mère Teresa est une folie: «Non, vous n'êtes pas faite pour cela, vous n'êtes pas assez pratique», lui déclare l'archevêque Perrier. «Vous ne savez même pas allumer les bougies sur l'autel», renchérit le père Lechien. •

Sœur Teresa ne désarme pas. Elle fait des études médicales accélérées à Patna et retourne à Calcutta en décembre 1948. Elle loue une chambre dans la zone des «slums» (bidonvilles): 5 roupies. C'est tout ce qu'elle a en poche. Quelques semaines plus tôt, elle a quitté l'habit de la Congrégation de Lorette pour prendre le costume des Indiennes. Le sari blanc à bord bleu, avec croix sur l'épaule. Le Vatican venait de lui donner son feu vert. Mais il l'avait assorti d'une condition: si au bout d'une année Teresa n'était pas parvenue à rassembler des adeptes, si elle n'avait pas fait ses preuves, elle devait réintégrer Lorette.

La petite Albanaise qui s'exprime parfaitement en bengali, commence par ouvrir une école. Elle enseigne aux enfants décharnés, l'alphabet mais aussi à se laver, à se peigner.

## Le Chemin de Croix de Teresa

Elle avance pas à pas sur le chemin de la douleur et de la misère. Son premier pas, c'est cette femme qu'elle trouve agonisante sur un tas d'ordures. Elle fonde

l'asile pour les mourants délaissés. Dans une dépendance du temple de Kali — une déesse du panthéon hindouiste — elle s'installe. Quelques mois plus tard, de jeunes hindouistes du Parti du Congrès protestent contre ce voisinage catholique. Ils veulent déloger sœur Teresa. Un responsable lui signifie qu'elle doit déguerpir. Mais quand il ressort du «mouroir», il déclare aux protestataires: «Les sœurs partiront lorsque vos femmes et vos filles seront capables de faire ce qu'elles font!»

Le deuxième pas, sœur Teresa le fait à la vue d'un nouveau-né abandonné dans une poubelle. Depuis chaque matin, une religieuse fait les poubelles de Calcutta. De sa sinistre tournée, il est rare qu'elle ne ramène pas dans ses bras un bébé. Aujourd'hui, trente asiles pour orphelins fonctionnent, avec un à deux milliers par asile.

Le troisième pas, ce sera pour le lépreux. Comme dans l'Évangile, le lépreux reste un exclu en Inde. En 1957, cinq d'entre eux viennent la trouver. Chassés de leur travail, ils n'ont plus de quoi se loger, ni se nourrir. Des bienfaiteurs fournissent à Teresa des ambulances qu'elle transforme en cliniques mobiles avec lesquelles, elle sillonne les zones de taudis. Aujourd'hui, grâce à de nouveaux médicaments, elle parvient à enrayer la maladie. «Mais, dit-elle, quand on est indésirable, s'il n'y a pas des mains serviables et des cœurs aimants, alors je ne crois pas que ce terrible mal puisse être jamais guérissable». Voilà pourquoi à Shanti Nagar, ville de la paix qu'elle a entreprise d'édifier sur un terrain de 31 hectares donné par le gouvernement indien, elle a bâti un centre de rééducation «afin que les lépreux guéris puissent apprendre un métier et, rentrés chez eux, n'aient plus à mendier».

Il faudrait encore parler des centres qui distribuent du riz et du lait — les sœurs nourrissent ainsi chaque jour plus de 8.000 personnes à Calcutta — et des dispensaires, évoquer aussi les dizaines d'écoles.

## Le nom de Teresa, synonyme d'espérance

Aujourd'hui, pour beaucoup, le nom de Teresa est synonyme d'espérance. Dans les entrailles pourries de Calcutta, au coeur de ces bidonvilles géants où le dénuement physique et moral défie l'imagination, toute une population maudite prononce son nom avec une dévotion indicible: elle est leur seule lumière dans les ténèbres. Pour ceux qu'on appelle les Intouchables, les parias des parias qu'elle nomme les Enfants de Dieu, Teresa la rude Albanaise, est devenue simplement «Mother».

L'arme de Teresa pour défendre les pauvres: le grand chapelet qu'elle égrene quand tout va mal. Sa force, elle la puise dans cette foi que personne au monde n'a le pouvoir de lui enlever. «Si, dit-elle, pour faire rayonner l'Amour du Christ auprès des mourants, il n'y a pas d'autre alternative que de rester en Inde, je resterai. Mais je ne renoncerais pas. Je serai prête à donner ma vie, mais pas ma foi.»

Cet amour des pauvres va susciter des centaines de vocations. La Congrégation des «Missionnaires de la Charité» compte aujourd'hui 1.343 religieuses réparties à travers le monde dans 709 écoles, dispensaires, asiles.

Car Mère Teresa n'a pas consacré toute son activité à l'Inde. Elle a fondé une maison en 1965 à Caracas, de 1967 à 1969 à Ceylan, en Tanzanie, à Rome, à Sydney et à Belfast, en 1972 en Israël et dans l'île Maurice, en 1974 à Addis Abeba, etc.

Le 13 juin 1976, elle fonde un ordre contemplatif, les sœurs de la Parole.

Six ans plus tôt, la petite Albanaise a reçu le prix de la Paix Jean XXIII des mains de Paul VI, en 1972, le prix Pandit Nehru, en 1973 le prix Templeton, et en 1975 le prix Albert Schweitzer.

Mère Teresa voyage beaucoup, parcourant six mois sur douze les différents pays où l'ordre est établi. Elle lit et relit l'Évangile selon saint Jean, son préféré.

Elle exige de ses sœurs une vie religieuse assidue, une vie faite de prières et de retraites. Dans tous ses établissements, sur des tableaux noirs cloués aux murs, elle fait inscrire à la craie: «Notre mission est la sanctification et le sauvetage des plus pauvres, parmi les plus pauvres».

Missionnaire de la Charité, messagère d'espoir, Mère Teresa définit en une phrase son oeuvre:

«Une goutte de délivrance dans un océan de souffrance.»

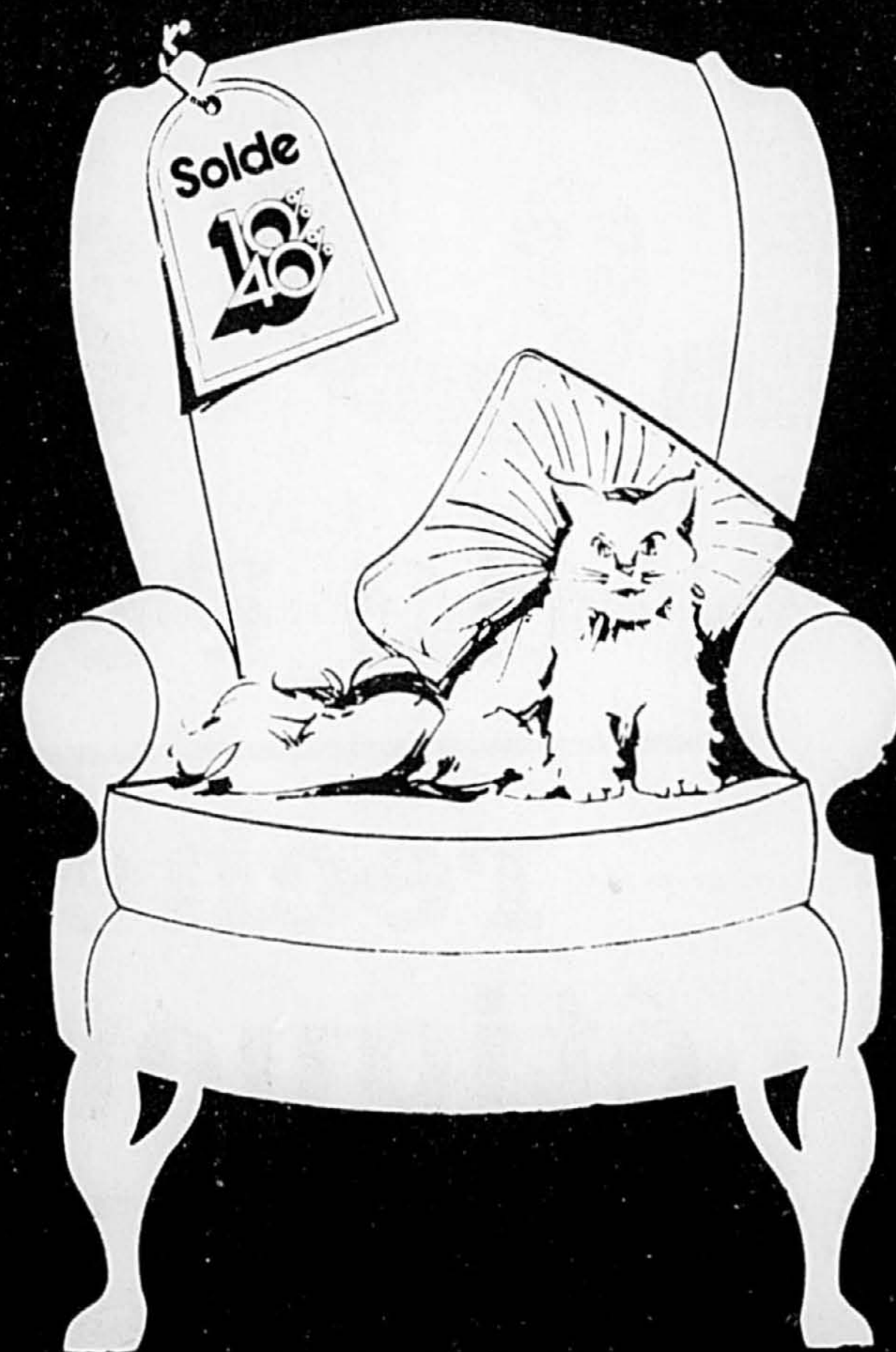
# Solde 32<sup>e</sup> anniversaire

Soyez assez rusé pour flairer cette occasion...  
le solde 32<sup>e</sup> anniversaire de Mariette Clermont,  
à Laval comme à Montréal.  
Ne laissez surtout pas le solde  
chez Mariette Clermont vous filer entre les pattes!

Rabais

# 10 à 40%

sur tous  
les meubles  
et accessoires  
ainsi que  
de nombreux spéciaux sur électroménagers



MONTRÉAL  
6255 Plaza St-Hubert  
(metro Beaubien)  
Tél.: 273-7711

LAVAL  
2300 boul. Le Corbusier  
(sortie 10 de l'autoroute)  
Tél.: 382-6870

# mariette clermont

MONTRÉAL/LAVAL



Aidez la police  
à vous aider!



# La justice a de la mémoire

Les délits juvéniles sont gardés en mémoire par la Justice. Mais comme la mémoire est une faculté qui oublie, la Justice, qui est très prudente, prend des notes.

Elle prend note de tes actes répréhensibles et si tu ne corriges pas certains comportements, ses aide-mémoire lui aideront à se souvenir de toi. Voici quelques questions que la Justice te pose et quelques commentaires qu'elle fait:

1. Penses-tu que contrevenir à la loi avant l'âge de 18 ans est moins grave que de le faire une fois adulte, parce que les conséquences sont moindres?

Que tu sois juvénile ou adulte ne change rien à l'importance du geste posé. Sans doute, tu bénéficieras d'un statut particulier si tu es mineur. Mais on va quand même examiner ton cas, peut-être l'amener devant un juge, décider d'une mesure de

réparation quelconque. Le policier, l'agent des services sociaux ou le juge quand il y a lieu, vont se souvenir de toi si tu reviens devant eux.

2. Penses-tu qu'après 18 ans, une nouvelle vie commence et que tout ce qu'on a déjà fait est effacé pour tout le monde et dans toutes les occasions?

Quand tu deviens majeur, ton dossier de mineur est confidentiel pour tout le monde, sauf pour la Justice si tu reviens devant elle. Tes frasques de l'âge juvénile peuvent être divulguées à un juge de la Cour

des adultes si tu te retrouves devant lui après ta majorité et des délits de mineur peuvent influer sur ta propre sentence.

3. Penses-tu que le dossier d'un mineur est un vrai casier judiciaire qui le suit toujours?

Ton dossier de juvénile n'est pas ce que l'on appelle un casier judiciaire, c'est-à-dire que l'on ne peut pas s'en servir contre toi: ainsi, par exemple, tu n'as pas à dévoiler à un employeur, un assureur, un agent d'un centre de main-d'oeuvre, un recruteur de l'armée, etc... les déléments que tu as eus avec la justice

pendant ta minorité. Par contre, si tu es accusé devant la Cour des adultes, tu peux être appelé à déclarer les délits pour lesquels tu as été trouvé coupable devant le tribunal de la jeunesse.

J'aimerais que tu gardes ceci en mémoire:

1. Contrevenir à la loi, c'est grave même si tu es juvénile.

2. Tes délits pourront continuer à avoir des conséquences si tu es condamné, une fois parvenu à l'âge de la majorité.

3. Un dossier de délinquant n'est pas un casier judiciaire; cependant il contient des antécédents judiciaires dont la justice pourra éventuellement se servir.

4. La Justice, qu'elle s'incarne dans un tribunal de la jeunesse ou pour adulte, a de la mémoire!

Si tu n'es pas certain de te souvenir de cela, prend des notes, toi aussi!

Message du Service de police de la Communauté urbaine de Montréal

## 17 p.c. des naissances aux USA sont vécues en solitaire

WASHINGTON (AFP) — Jennifer et Barbara, deux femmes que presque tout sépare: l'âge, la couleur de la peau, le statut social et la joie de vivre de l'une que l'autre ne connaît pas. Leur point commun: elles vivent seules, attendent un enfant et ne veulent pas se marier.

17 pour cent des naissances aux États-Unis sont vécues en solitaire, selon les statistiques les plus récentes, qui datent de 1979. Ainsi, alors qu'en 1970 un bébé américain sur dix naissait d'une mère célibataire, le pourcentage est aujourd'hui d'un bébé sur six. En outre, les chiffres cachent de grandes disparités: si le phénomène est assez rare dans les campagnes, 37 pour cent des petits New-Yorkais sont seuls avec leur mère dès la naissance, 39 pour cent des enfants à Boston, et 55 pour cent de l'ensemble des enfants noirs américains.

En outre, le phénomène touche deux groupes opposés de la société: les adolescentes — surtout les Noires — de milieux démunis, qui ont eu l'enfant sans le vouloir mais décident de le garder et les femmes mûres (30 ans et plus), en général blanches, socialement installées et financièrement aisées qui ont voulu et souvent planifié la naissance.

Les premières, selon une formule empruntée à une vieille chanson de Rock, ce sont «des bébés qui font des bébés». En général, issues de milieux défavorisés, où la contraception n'est pas encore la norme et où l'avortement reste un luxe, elles sont «tombées» enceintes sans le vouloir. Le plus nouveau de l'affaire, c'est leur attitude vis-à-vis du mariage: «Le mariage est une trop lourde responsabilité», déclare Valérie de Brooklyn, mère à 18 ans. Et une autre ajoute: «Tout le monde sait comment faire avec un enfant, mais tout le monde ne sait pas s'occuper d'un mari». «Je serai une meilleure épouse quand je serai plus âgée», ajoute-t-elle.

Cette affluence de mères célibataires encore adolescentes est «un désastre» pour toute la communauté noire, affirme Mme Eleanor Norton, présidente de la Commission pour l'égalité d'emploi, et maintenant membre de l'Institut d'urbanisme de Washington. La vie urbaine, rappelle-t-elle, a démantelé les grandes familles qui

jadis prenaient en charge l'enfant sans père. La jeune mère, immature le plus souvent, sans ressources matérielles ou morales, a toutes les chances de ne pouvoir donner d'éducation à son enfant.

En conséquence, ajoute-t-elle, la moitié de la prochaine génération des Noirs américains est assurée de «grandir avec les plus graves problèmes». Ces enfants-là, selon Mme Norton, ont de bonnes chances «d'avoir des problèmes scolaires, d'être chômeurs, et de sombrer dans la délinquance, voire la criminalité».

Psychologues, sociologues et hommes politiques se sont intéressés au problème. Pour venir en aide à ces jeunes mères, qui abandonnent l'école avant d'avoir suivi un quelconque apprentissage, un programme a été mis au point dans cinq villes des États-Unis. Chaque jeune mère qui le souhaite est mise en rapport avec une personne plus âgée, chargée de la conseiller, de l'aider, en bref de «réorienter» sa vie.

Les premiers résultats sont remarquables. A Phoenix, dans l'Arizona, 64 des 70 jeunes mères qui avaient quitté l'école avant la naissance de leur enfant ont repris leurs études. A Harlem, le quartier Noir de New York, le taux d'abandon de la scolarité, après la naissance, était de 49 pour cent. Il est tombé en quelques mois à 19 pour cent.

Le problème de la maternité en solitaire se pose en des termes complètement différents pour Jamie, Freyda et les autres, qui, bien installées dans la vie, vivant sur la côte Est ou en Californie, ont décidé de leur maternité.

A 35 ans, elles ont, il est vrai, tout ce dont elles rêvaient vingt ans plus tôt: une maison, une voiture, un travail où elles s'épanouissent, des amis, une vie sociale importante et une grande indépendance. Le mariage, elles n'en veulent pas, mais elles veulent un enfant.

Sur le total des mères sans maris, les femmes de plus de 30 ans représentent une petite minorité: 42,000 sur 597,800 en 1979, soit 7 pour cent environ. Cependant elles font école: leur taux d'accroissement a atteint 18 pour cent en dix ans chez les 30-35 ans soit un taux légèrement supérieur à celui de la totalité des mères célibataires, tous âges confondus. Chez les plus de 35 ans, il est encore de 13 pour cent.

Valiquette

# SOLDE

## d'inventaire

# 15% à 40%

## de réduction

### recherchez les étiquettes rouges

Venez découvrir les aubaines incomparables de notre solde d'inventaire. Prenez plaisir à parcourir nos 76,000 p.c. d'espace sur 11 étages d'ameublement, afin d'y trouver les meubles que vous désirez depuis toujours. Partout dans le magasin des articles en solde d'inventaire à des prix «grandement réduits...»

**N.G. VALIQUETTE LTÉE**  
510 est, rue Sainte-Catherine — 842-8811

#### ACUPUNCTURE avec ou sans aiguilles

L'acupuncture vous aide à vous débarrasser des maux de dos, de l'obésité, de la cigarette, des maux de tête, de la tension nerveuse, de l'acné et de l'arthrite. Nos traitements faciaux peuvent réduire les rides dans le visage.

Ouvert du lundi au vendredi, sur rendez-vous le soir et le samedi.  
— Face au métro Snowdon

Clinique d'acupuncture de Snowdon  
5180, chemin Queen Mary, suite 320 — 487-4368



# SOLDE

## ITALIEN SUR LA

# PROMENADE



**jeudi, vendredi, samedi 7, 8, 9 janvier**

**GRATUIT**

**pizza italienne et breuvage  
le samedi 9 janvier à compter de 14 h 00**

quantité limitée

***Aux centres commerciaux Ivanhoé suivants:***

**PLAZA NEWMAN**

angle Dollard et Newman  
Lasalle, Québec

**PLACE BOURASSA**

angle Henri-Bourassa et Lacordaire  
Montréal-Nord, Québec

**WEST ISLAND MALL**

Boul. des Sources  
Dollard des Ormeaux, Québec

**JACQUES CARTIER**

angle Chemin Chambly et Ste-Foy  
Longueuil, Québec

**CÔTE ST. LUC**

angle Côte St-Luc et Coronation  
Côte St-Luc, Québec

# La Fédération canadienne de la faune s'en prend aux Indiens

OTTAWA (PC) — La Fédération canadienne de la faune a maintenu hier que les Indiens étaient un danger pour la faune du pays et qu'elle recourrait aux tribunaux si jamais, en réponse à leurs réclamations sur certaines parties du territoire, on leur accordait de nouveaux droits exclusifs de chasse ou de pêche ou si encore on leur confiait la respon-

sabilité de voir au respect de la faune. La fédération compte 486.000 membres. Son vice-président, M. Kenneth Brynaert, a parlé en leur nom à un colloque sur les ressources naturelles et les droits des autochtones. Les autochtones n'ont pas réussi à démontrer jusqu'ici qu'ils pouvaient exercer en toute responsa-

bilité une surveillance sur la faune. Organisé par la Société canadienne des biologistes de l'environnement, ce colloque réunissait des représentants du gouvernement, des chefs autochtones et des groupements intéressés à la faune. Les porte-parole des Indiens et des Inuit ont répliqué qu'il était dans leur tradition de respecter la nature. Ils ont maintenu que c'était plutôt à l'expansion et à l'industrialisation que l'on devait le « viol » de la faune et des autres ressources naturelles.

C'est M. Wallace Labilloy, président du conseil des anciens de la Fraternité canadienne des Indiens, comptant 300.000 membres, ainsi que Greg Thompson, porte-parole de l'Inuit Tapirisat of Canada, représentant six associations d'Inuit, qui ont défendu le point de vue des autochtones.

Le ministre des Affaires indiennes et du Développement des régions nordiques avait publié une brochure en décembre, laissant entendre que les futures ententes sur les réclamations territoriales des autochtones pouvaient prévoir des droits de chasse et de pêche privilégiés sur les terres de l'Etat et une plus grande participation à la protection de la faune.

On précisait que les autochtones demeureraient tout de même soumis aux lois existantes et aux futures lois.

Les porte-parole gouvernementaux ont souligné qu'il n'y avait pas de solution facile au problème des droits des autochtones sur la faune.

## ARRANGEMENTS FISCAUX

# Le Québec s'est vu privé de \$500 millions au cours des cinq dernières années

QUEBEC (PC) — Le Québec s'est vu privé de \$500 millions au cours des cinq dernières années des arrangements fiscaux, parce qu'il ne peut s'entendre avec Ottawa... sur le nombre de Québécois.

### DONALD CHARETTE

Le phénomène de sous-dénombrement de la population du Québec, comme disent les fonctionnaires dans leur jargon, est un des éléments qui revient à la surface lorsque vient le temps de parler du partage de la richesse avec le gouvernement fédéral.

Le Québec réclame depuis des années que des ajustements soient apportés. On songe même au ministère des Finances à traîner le fédéral devant les tribunaux si les prochains arrangements financiers ne reflètent pas avec plus d'exactitude le nombre de citoyens québécois.

Des documents du ministère des Finances évaluent le manque à gagner à \$540 millions pour la période 1977-1982, le Québec écopant ainsi de 80 pour cent du total de l'ensemble.

Le chiffre de la population de chaque province a une importan-

ce primordiale dans le calcul des paiements de péréquation et il sert à déterminer la contribution fédérale dans le financement de l'éducation post-secondaire et des soins de santé.

Pour savoir combien il y a d'habitants dans une province, le fédéral se sert de l'estimation faite par Statistiques-Canada à partir des données du recensement.

### Population sous dénombrée

Or, il se trouve qu'il y a toujours un nombre important de personnes qui ne sont pas dénombrées quand les recenseurs passent par les portes. Il se trouve également que la population du Québec, en raison de diverses caractéristiques socio-économiques, est largement sous-dénombrée lors du recensement.

Selon les spécialistes, cela tient au fait qu'il y a proportionnellement plus de locataires que de propriétaires au Québec sans compter que les Québécois ont davantage « la bougeotte », déménageant plus souvent que tous les autres citoyens canadiens.

Le fait qu'il y a plus de jeunes au Québec constituerait en outre un facteur non négligeable.

### Perte de \$100 millions par année

Le Québec perd ainsi \$100 millions par année selon les gens du ministère des Finances si bien que la facture excéderait un demi-milliard pour la durée de cette loi fédérale qui est reconduite tous les cinq ans.

Statistiques-Canada reconnaît d'ailleurs que le chiffre de la population serait plus juste s'il tenait compte de ce phénomène du sous-dénombrement. Après le recensement de 1976, Statistiques-Canada a procédé à une contre-vérification de son recensement à partir d'un échantillonnage et, dans le cas du Québec, l'écart était estimé à 2,95.

Seule la Colombie-Britannique était davantage sous-dénombrée (3,13) mais comme elle ne touche pas de paiements de péréquation cela ne la prive pas de rentrées de fonds.

Les prochains arrangements financiers seront basés sur les données du recensement de 1976 mais des modifications seront apportées en cours de route lorsque sera connu le résultat du recensement fait en 1981.

## Bain de Minuit

EN JANVIER  
**PLEIN AIR:**  
DANSE — JEUX  
SPORTS INTÉRIEURS  
GASTRONOMIE

48 HEURES d'INVERTISSEMENT dans le Sud du QUÉBEC

LES 8, 15, 22 et 29 JANVIER

Forfait « bain de minuit en janvier »  
Tout compris — Hébergement — Repas — Animations — Transport aller retour — Taxes et services

Par pers. **95\$**  
Occ. double

Domaine Saint-Laurent de Compton (Estrie)

Anciennement King's Hall.  
Renseignements et réservations  
Montréal (514) 465-3474  
Compton: (819) 835-5464  
C.P. 180 JOB 110

## HIVER 82

SOIR - JOUR - CHEZ VOUS  
C'est tout réfléchi au CÉGEP

CONDITIONS D'ADMISSION  
Si vous avez entre 18 et 78 ans et complété votre secondaire en tout ou en partie, vous pouvez étudier au CÉGEP: renseignez-vous

Une gamme variée de cours contenus dans 25 disciplines

MATHÉMATIQUES CHIMIE PHYSIQUE	BIOLOGIE	ADMINISTRATION PERSONNEL	COMPTABILITÉ MARKETING SECRETARIAT INFORMATIQUE
CIVILISATION PSYCHOLOGIE POLITIQUE SOCIOLOGIE	HISTOIRE PHILOSOPHIE GÉOGRAPHIE ANTHROPOLOGIE ÉCONOMIE	ESPAGNOL FRANÇAIS ANGLAIS	ART CINÉMA LETTRES

• aussi offerts par correspondance

DROIT D'ADMISSION: 10,00\$  
FRAIS D'INSCRIPTION: 7,00\$  
par 15 heures de cours

DATE D'INSCRIPTION: du 11 au 15 JANVIER  
de 13h30 à 21h00

Les pièces requises pour l'ouverture du dossier sont: les bulletins, le certificat de naissance et une photo. Les étrangers: visa d'immigrant.

DÉBUT DES COURS: le 1er FÉVRIER 82

ÉDUCATION DES ADULTES  
**CÉGEP ROSEMONT**  
6400 - 16e avenue  
Rosemont, Montréal  
**376-6310**

## COLLÈGE FRANÇAIS

185 ouest, rue Fairmount, Montréal

- reconnu d'intérêt public
- membre de l'A.I.E.S. et de l'A.C.C.
- mixte avec programmes et examens du ministère.

PENSIONNAT  
Au primaire:  
à Longueuil (270 places)  
et au secondaire  
à Montréal (160 places)

ANNEXE NORD

EXAMEN D'ENTRÉE EN SECONDAIRE 1  
Le samedi 16 janvier 82 de 9h30 à 12h.  
Communiquer avec le secrétariat ou se présenter au  
185 ouest, rue Fairmount  
Tél.: 272-0754 — 1455 — 3848

Autres inscriptions:  
— PRIMAIRE I re à 6e année (Longueuil, Montréal ou Cartierville) — Sciences de la santé  
— SECONDAIRE II, III, IV, V (Sur présentation du bulletin) — Sciences pures et appliquées  
— COLLÉGIAL I et II Sessions Hiver (sept. 82) — Sciences de l'administration  
Préparation au DEC (Diplôme d'Études Collégiales) — Sciences humaines  
Cours préparant aux structures d'accueil universitaires — Lettres — Langues

À TITRE D'INFORMATION  
— Le Collège Français reçoit une majorité d'élèves canadiens-français.  
— Les programmes d'études et les examens sont ceux de la province de Québec.  
— Le Collège Français est un des rares collèges privés où les cours sont déclassés avec promotion par matière.  
— Le Collège Français assure, avec ses autobus scolaires, le transport à des prix très abordables.

TRAJET DES AUTOBUS SCOLAIRES:  
\* Saint-Hilaire, Beloeil, Saint-Basile, Saint-Hubert, Montréal rue Fairmount • Sainte-Julie, Saint-Bruno, Longueuil, Montréal rue Fairmount • Brossard, Lafleche, Greenfield Park, Montréal rue Fairmount • Prévilles, Saint-Lambert, Lemoyne, Montréal rue Fairmount • Sainte-Thérèse-en-Haut, Lorraine, Vimont, Bois-des-Filiers • Sainte-Marthe-sur-le-Lac, Saint-Eustache, Sainte-Dorothée, Ville de Lével, Saint-Vincent-de-Paul • Pierrefonds, Roxboro, Dollard-des-Ormeaux, Montréal.

Pour renseignements, inscriptions et prospectus:  
272-0754 272-1455 272-3848 274-9401

# Pilon

FOURNITURES DE BUREAU

## CLASSEZ '81 ET... ÉPARGNEZ AVEC '82

Bonne et Heureuse Année à tous

**SPECIAL \$329<sup>99</sup>**

Classeur à bras de suspension - les tiroirs glissent facilement sur des roulettes à billes - poignées noires en polypropylène avec porte-étiquette - profondeur 26 5/8" - serrure incluse

No de commande 603-301-3 noir (433231)  
603-309-6 beige (432323)

Prix Rég. \$413.95

**À PARTIR DE \$144<sup>99</sup>**

Classeur à bras de suspension - les tiroirs glissent facilement sur des roulettes à billes - poignées noires en polypropylène avec porte-étiquette - profondeur 26 5/8" - serrure incluse

No de commande 602-179-4 4 tiroirs - format lettre (482422) Prix Rég. \$180.38 **SPECIAL \$144.99**

No de commande 602-149-7 4 tiroirs - format legal (482422) Prix Rég. \$226.14 **SPECIAL \$179.99**

**À PARTIR DE \$68<sup>98</sup>**

Classeur - serrure insalée sur le deuxième tiroir du haut - seuls les 2 tiroirs supérieurs se verrouillent - profondeur 18" - fabriqué d'acier - poignées noires en polypropylène avec porte-étiquettes - couleur: beige. 2 tiroirs

No de commande 602-189-3 (482622) lettre Prix Rég. \$85.22 **SPECIAL \$68.98**

602-193-2 (482626) legal 4 tiroirs Prix Rég. \$105.53 **SPECIAL \$84.49**

No de commande 602-209-9 (482642) lettre Prix Rég. \$136.14 **SPECIAL \$108.98**

602-219-8 (482646) legal Prix Rég. \$154.38 **SPECIAL \$123.49**

**SPECIAL \$109<sup>99</sup>**

Bibliothèque en bois - fini noyer - format: 32" x 12" x 48" (3212-48).

No de commande 608-049-3 Prix Rég. \$136.70

**\$76<sup>49</sup> SPECIAL**

Bibliothèque métallique - 3 tablettes ajustables - format: 40" x 36" x 13"

No de commande 608-031-1 noir (423140) Prix Rég. \$95.56

608-039-4 beige (422140) Prix Rég. \$95.56

**SPECIAL \$89<sup>95</sup>**

Serviette à courroie - style français - fini en cuir graine - dimensions 17" x 12" x 4"

No de commande 920-241-7 noir Prix Rég. \$62.00 **SPECIAL \$49.99**

920-249-0 tan foncé 2 sections (153) Prix Rég. \$62.00 **SPECIAL \$49.99**

No de commande 920-231-8 noir Prix Rég. \$72.00 **SPECIAL \$59.99**

920-239-1 tan foncé Prix Rég. \$72.00 **SPECIAL \$59.99**

Calculatrice électronique EL-1167 - calculatrice de style qui tient facilement dans la main - imprimante et affichage liquide - mémoire aux multiples possibilités - touche de pourcentage - affichage du comptage d'articles

No de commande 511-210-4 Prix Rég. \$99.95

**SPECIAL \$52<sup>95</sup>**

Calculatrice de poche programmable - 38 étapes - 7 mémoires - 10 chiffres plus 2 exposants - (FX-180P)

No de commande 510-790-9 Prix Rég. \$59.95

**SPECIAL \$40<sup>95</sup>**

Calculatrice à conversion métrique - au simple toucher d'un bouton, vous convertissez le système américain et britannique au système métrique international et vice-versa - peut vous fournir 40 différentes conversions - (FC-53)

No de commande 365-110-6 noir Prix Rég. \$46.95

365-113-0 rouge Prix Rég. \$46.95

**SPECIAL \$9<sup>99</sup>**

Agrafeuse - Asppo - chargement par le haut - agrafe, épingle et clou - grand espace pour impression sur le dessus - capacité de 210 agrafes standard - couleur: noir - (A-17)

No de commande 355-061-3 Prix Rég. \$12.95

Agenda couverture flexible fini simili-cuir - un jour à la page - format: 8" x 5-1/2" - bilingue - noir ou brun - (750B)

No de commande 102-420-7 Prix Rég. \$6.22

**Pilon**  
FOURNITURES DE BUREAU  
Siège Social 700 Lebeau  
Ville St-Laurent 332-4440

14 MAGASINS POUR MIEUX VOUS SERVIR

MONTRÉAL: 755 Beaubien 273-9501  
800 Mont-Royal 524-3081  
8559 St-Laurent 381-6261  
280 St-Jacques 842-4171  
9034 St-Michel 382-1084  
Complexe Desjardins 285-6311  
Place Ville-Marie 851-9497

MONTRÉAL NORD: 5545 est. Henri-Bourassa 321-9514  
ST-LEONARD: 6476 est. Jean-Talon 254-4943  
VILLE ST-LAURENT: 851 Décarie 748-7961

LAVAL: 1682 St-Martin Ouest 687-7280  
ST-JEROME: 316 St-Georges 436-4430  
VILLE LAFLECHE: 1411 Dollard 363-4550  
LONGUEUIL: 1640 Chemin Chambly 651-8654

Livraison gratuite pour une commande de \$20. n plus pour les régions de Montréal métropolitain, St-Jérôme et les environs ainsi que la ville de Québec.