

LE SOLEIL

Semaine du 17 octobre 1981 — 218 pages

LE MAGAZINE

Perspectives



LE BALADI,
POUR ÊTRE BELLES
PAGE 14

GRISANTE!



Belvedere Extra Douce

AVIS: Santé et Bien-être social Canada considère que le danger pour la santé croît avec l'usage - éviter d'inhaler.
Moyenne par cigarette - Régulier: "goudron" 10 mg, nicotine 0.8 mg

AH! SI J'ÉTAIS PRÉSIDENT DU MONDE...

Cité du Havre, 2 septembre 1981. Les ateliers sont déjà commencés. Plus de 150 délégués. Cinquante-quatre pays, représentés par des jeunes dans la vingtaine. L'atelier sur l'alimentation est sérieux. On ne rit guère. En face de moi, une Indienne en jeans-salopettes tout neufs. Au fond de la salle, deux tentes où on assure la traduction simultanée dans les trois langues officielles de l'Assemblée (français, anglais, espagnol). Une logistique hors pair. Une quincaillerie imposante: des micros partout, des enregistreuses, des cartons d'identification, des chronomètres, des tas de papperasse... Comme à



1 Mme Raynell Andreychuk (de dos), présidente de Jeunesse Canada Monde; M. Datuk Hashim, représentant du tiers monde à l'assemblée de clôture; M. Jacques Hébert, maître d'oeuvre de l'Assemblée Nord-Sud de la jeunesse; M. Pierre Elliott Trudeau, Premier ministre du Canada.

2 Cité du Havre à Montréal, séance de travail en atelier.

3 Esther Mayer, déléguée d'Israël: «Il était utopique de vouloir organiser une assemblée non politique.»

4 M. Koffi Attahi, à droite, et son «supporteur» Eugène Karakou Koko, de Côte-d'Ivoire: «Il faut développer toute l'Afrique occidentale, et non plus juste un pays après l'autre.»



l'O.N.U.

Ça va mal dans le monde, constatent les délégués à l'Assemblée Nord-Sud de la jeunesse. D'ici 40 ans, la population mondiale aura doublé ses quatre milliards actuels: deux bébés naissent à chaque seconde. Présentement, 70% de la population mondiale n'a pas accès à l'eau potable: 25 000 personnes en meurent quotidiennement. Le quart

de la population planétaire ne mange pas à sa faim chaque jour. Et même le Canada de M. Trudeau — chevalier du dialogue Nord-Sud — n'affecte pas encore le 0,7% de son P.N.B. à l'aide internationale (c'était le minimum suggéré par le Premier ministre Pearson).

Pendant cinq jours, grâce à l'initiative de M. Jacques Hébert (celui de *J'accuse les assassins de Coffin* et de *Jeunesse Canada Monde*), des jeunes de tous les continents, et de toutes les races allaient devenir le point de mire des médias en tentant de régler les grands problèmes de notre époque et de combler le fossé s'élargissant entre les nations riches du Nord, et les pays pauvres du Sud. «Dès le départ, m'explique M. Hébert, le projet de cette Assemblée fut très chaleureusement accueilli. Les deux paliers de gouvernement — surtout le fédéral — n'ont pas hésité à y contribuer financièrement. Par ailleurs, poursuit le grand chef d'orchestre de l'initiative, la clé du succès de l'opération tient à l'enga-

gement bénévole de 18 organismes non gouvernementaux. Tout le monde sentait que nous touchions à une question fondamentale.»

L'Assemblée n'a pas manqué de panache. Les jeunes délégués ne pouvaient espérer audience plus prestigieuse que celle des 2 000 représentants politiques et invités de marque participant aux cérémonies de clôture. Il est assez rare de rencontrer simultanément le cardinal Léger, Pierre Elliott Trudeau (ami bien connu de Jacques Hébert), les ministres fédéraux MacGuigan et Fox, le ministre québécois Claude Morin, le maire Drapeau et, dans l'assistance, des personnalités comme Jean Paré ou Jacques Langirand.

Par moments, j'avais l'impression que tout ce qui se passait autour de l'assemblée était, en fait, plus important que l'Assemblée de la jeunesse elle-même...

D'ailleurs, qui sont-ils ces jeunes délégués du Nord et du Sud?

Il n'y a vraiment plus d'excuses pour ne pas skier dans les Alpes cette année.



Surtout lorsqu'un séjour d'une semaine dans une station de grande renommée située au cœur des Alpes vous est offert à partir de \$130. U.S.* Swissair vous a préparé

les forfaits les plus enchanteurs qui soient et à des taux vraiment avantageux pour le ski alpin ou de randonnée.

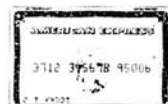
Vous découvrirez le charme alpin de nos petits villages. La beauté de nos villes. L'après-ski à l'européenne. Et vous vous y rendez en classe suisse qui vous offre un siège de moins par rangée, des allées plus larges, plus de place pour vos bagages et plus d'espace pour vos jambes.

Quand à notre fine cuisine elle vous est servie dans des couverts de porcelaine.

Vous trouverez toutes les informations qu'il vous faut pour planifier vos vacances de ski dans les Alpes — les horaires, les tarifs, les hôtels, les destinations — dans la brochure "Les Alpes Enchantées" 1981/82 de Swissair.

Procurez-vous cette brochure chez votre agent de voyages ou postez le coupon ci-joint et Swissair se fera un plaisir de vous faire parvenir votre copie des Alpes Enchantées.

La carte American Express.[®] Ne partez pas sans elle.[®]



Pour faciliter encore davantage vos vacances dans les Alpes, utilisez votre carte American Express.

Grâce à elle, vous pouvez régler la plupart de vos achats. De plus, avec le programme "Signez et Voyagez" de l'American Express, vous pouvez échelonner le paiement de vos billets d'avion. Pour demander votre carte American Express, composez sans frais le (800) 268-3261.

*Les tarifs mentionnés sont basés sur un séjour d'une semaine en chambre double pour une personne. Tarifs aériens en sus.

Vous savez maintenant que les Alpes sont vos aires à partir de \$130 U.S.* Tarifs aériens en sus. Pour en savoir plus long, lisez tout ce que nous avons à vous dire sur le ski dans les Alpes pour la saison 1981/82. Pour obtenir votre copie gratuite des "Alpes Enchantées," postez ce coupon à:

Swissair, 1253 Avenue McGill College
Montréal, Québec H3B 2Y5 p-3

Nom: _____
Adresse: _____
Ville: _____
Province: _____
Code: _____

swissair

Swissair s'envole de Montréal et de Toronto et vous offre un service quotidien de Boston, New York et Chicago vers 94 villes dans 61 pays. Appelez Swissair au (514) 866-7901 à Montréal, au (416) 364-3501 à Toronto, au (416) 522-0873 à Hamilton, au (613) 236-7368 à Ottawa.

Vous vous souvenez du concert pour le Bangla Desh donné par George Harrison, Ravi Shankar et Bob Dylan, il y a une dizaine d'années? Mehreem Alam Chowdhury, 21 ans, vient du Bangla Desh. Étudiante à l'université d'Ottawa depuis quatre mois, elle envisage retourner dans son pays, après ses études, pour y faire du service social. «Tous nos maux découlent d'un problème de population apparemment insoluble», constate-t-elle. Dans un anglais très correct, elle me parle de l'islam, sa religion, et de sa philosophie du changement qui, pour elle, se résume avant tout à une question de conscience et d'esprit. Mehreem se déclare fort satisfaite de l'Assemblée Nord-Sud de la jeunesse: «Je suis maintenant sensibilisée à des points de vue, des problèmes et des pays que j'ignorais. De plus, ajoutez-elle fièrement, j'ai maintenant un réseau d'amis dans une vingtaine de pays.»

Est-ce à cause de leur âge (la trentaine) que le délégué de la Côte-d'Ivoire, Koffi Attahi, et son supporteur, Eugène Karakou Koko, se font plus critiques? Koffi Attahi, au Québec depuis six ans, étudie en urbanisme à l'université de Montréal alors qu'Eugène Koko étudie en polytechnique depuis un an et demi. Quand on leur parle de la Côte-d'Ivoire, ils deviennent intarissables.

«Notre pays rencontre des problèmes importants. Même si nous sommes le premier pays exportateur de cacao et le troisième producteur de café au monde, notre économie nous échappe. En pouvant stocker nos produits à leur guise, les compagnies transnationales contrôlent les prix en faveur des pays du Nord. Ce qu'il nous faudrait, ajoute Koffi Attahi, c'est former l'Opep du cacao.»

«Jusqu'à récemment, commente Eugène Koko, tout étudiant universitaire ivoirien était assuré de travailler. Il savait, quatre ans à l'avance, où il irait travailler. Aujourd'hui, on commence à connaître le chômage. Présentement, il y a 600 cadres supérieurs ivoiriens qui n'ont pas de boulot pendant que l'on compte 1 200 coopérants qui occupent des postes bien rémunérés.» — «Quand on parle de pays en voie de développement, c'est le plus souvent pour désigner ces pays qui ne sont pas encore assez intégrés au système capitaliste de production et de consommation», affirme Koffi Attahi.

Bien qu'ils aient trouvé la conférence intéressante, les deux étudiants ivoiriens ne croient pas en son impact à l'extérieur de l'Assemblée. «Les solutions sont politiques et les jeunes ne le sont pas», constate, un peu pessimiste, Koffi Attahi qui, un jour, retournera chez lui pour y travailler comme professeur-chercheur à l'université d'Abidjan. Son compatriote, qui envisage travailler au développement des mines

d'or, de diamants et de fer de la Côte, retient surtout le côté positif des échanges vécus au cours de cette assemblée. «J'espère seulement, reprend Koffi Attahi, que certains dirigeants se rappelleront, à la conférence de Cancun (Mexique), qu'il n'y a pas si longtemps leurs enfants et petits-enfants se réunissaient à Montréal pour réfléchir au sort du monde.»

À 22 ans, la représentante d'Israël, Esther Mayer, n'a pas froid aux yeux. En assemblée plénière elle ne se gêne pas pour s'opposer, souvent seule contre tous, aux résolutions qu'elle juge «trop politiques». «L'Assemblée devait être non politique commente-t-elle. Je ne voyais pas pourquoi on se permettait de condamner la junte au Salvador, sans par contre pouvoir parler du Moyen-Orient, de la Pologne, du Guatemala, etc. Pour moi, c'était tout ou rien.»

Étudiante en sciences politiques à McGill depuis un an, fille de diplomate, elle parle d'Israël avec enthousiasme. «Ici, vous avez une vision bien distordue par les médias de ce qui se passe dans mon pays. Vous ne le croirez pas, mais la vie normale continue chez nous. Nous sommes un pays démocratique, aux mesures sociales importantes. Les syndicats sont forts, et nous ne connaissons presque pas le chômage.»

Comme tous les gars et les filles de son âge, Esther a fait deux ans de service militaire et affirme que tout son peuple aspire à mettre fin à sa longue guerre avec la Palestine. Elle ne croit pas en l'impact de cette assemblée utopiste, mais «souhaite seulement que les jeunes d'aujourd'hui ne changent pas d'idée en vieillissant».

À l'Assemblée Nord-Sud de la jeunesse, tout le monde était pour la vertu... et la prêchait volontiers aux autres. En particulier aux multinationales — qui devraient apparemment cesser de rechercher principalement le profit — et aux chefs d'État qui, les méchants garnements, feraient souvent passer l'intérêt de leur pays avant celui des autres. Ainsi, on recommande que tous les pays du monde reconnaissent l'égalité de la femme. On dénonce la course à l'armement. On s'indigne face à «nos aînés qui continuent à s'autodétruire».

Bien sûr, certaines des 85 recommandations sont plus précises: formation d'une Banque mondiale d'alimentation, augmentation de l'aide internationale à 1% du P.N.B. d'ici 1990 et à 3% en l'an 2000; annulation des dettes extérieures de tous les pays d'un revenu inférieur à 200\$/habitant; condamnation de l'usage militaire de l'énergie nucléaire, etc.

Tout cela est bien édifiant. Les ob-

servateurs de la scène internationale vous affirmeront cependant que tout cela a déjà été dit, redit, et depuis longtemps. Jacques Hébert le reconnaît volontiers: «On n'espérait pas que cette assemblée trouve de nouvelles solutions. Les solutions existent déjà. Il ne manque toujours que la volonté politique de les mettre en application.»

On peut se demander maintenant quel poids peut avoir cette jeunesse mondiale pour changer l'actuel déséquilibre de la répartition des richesses entre le Nord et le Sud. Parfois divisée, souvent démobilisée tant par le confort que la misère, la jeunesse a aujourd'hui un poids politique assez négligeable. Tant qu'elle continuera de parler de solutions uniquement applicables par les autres, le vieil ordre économique pourra dormir tranquille.

«Nous ne sommes plus en Mai 68», commentait un observateur. «La jeunesse ne semble plus intéressée à marcher derrière ses idées comme lors du «Bill 63», ou à manifester comme dans le temps de la guerre du Viêt-nam».

Pourtant la guerre continue toujours, quelque part dans ce monde. La crise économique et écologique, l'insécurité mondiale auraient-elles paralysé la capacité d'agir de notre jeunesse? La formule de l'Assemblée Nord-Sud leur permettait-elle de faire beaucoup plus que des résolutions de papier?

Pour les participants, jouer à «si j'étais président du monde...» semblait intéressant et instructif: on avait fait un beau voyage et l'expérience valait sûrement trois crédits en sciences politiques. Pour la galerie, le spectacle audio-visuel trilingue rehaussait sûrement le cachet de la rencontre sociale. Chez les observateurs, l'événement laissait songeur. Plusieurs sessions avaient été ennuyeuses et répétitives. Parfois d'une navrante naïveté.

Que diable n'a-t-on pas formulé des recommandations s'adressant aux jeunes du monde, aux parents de la terre, aux écoles de toutes les nations?

Pourquoi ne pas avoir profité de l'événement pour lancer certains mots d'ordre à la jeunesse? Aucun boycottage de produits ou de compagnies! Aucune déclaration de grève mondiale de la faim! Aucune proposition pour inscrire, dans les écoles de la terre, un programme de sensibilisation au dialogue Nord-Sud! Rien de concret, à portée de jeunesse. Même pas de consensus sur deux ou trois grandes priorités! À vingt ans, serait-on pas assez vieux pour parler comme des experts, et plus assez jeunes pour réagir comme les enfants?

Inaptes à changer leur situation et leurs propres comportements, les jeunes de l'Assemblée Nord-Sud ont démontré leur incapacité à changer le monde. L'Assemblée Nord-Sud de

la jeunesse ne fut pas un échec. Elle fut simplement à l'image de la jeunesse d'aujourd'hui, et de l'état actuel du dialogue Nord-Sud. Peut-être l'Assemblée aura-t-elle «allumé la flamme», pour reprendre l'expression de M. Hébert. Mais on est encore loin du «grand brasier» souhaité et appelé par l'auteur du «Grand Branle-Bas».

En dernière analyse, l'Assemblée des jeunes du Nord et du Sud aura été un excellent outil de sensibilisation. Les participants retournent avec les résolutions dans leurs 54 pays; la rencontre internationale

s'est terminée devant les plus hautes instances politiques du Canada, les médias ont largement couvert l'événement; et l'Assemblée Nord-Sud de la jeunesse deviendra permanente et annuelle, selon la première et la plus importante des résolutions adoptées.

Ainsi Jacques Hébert aura-t-il amorcé son Grand Branle-Bas par un magnifique «coup de Madeleine de Verchères». Grâce à son sens théâtral et à une organisation impeccable, il aura réussi à faire beaucoup de bruit... autour d'un événement encore anodin. La réception «cha-

leureuse et enthousiaste» accordée à la délégation de l'Assemblée par le secrétaire général des Nations unies, M. Kurt Waldheim, rehausse, certes, l'importance des conférences à venir. Ces jeunes délégués ne deviendront probablement jamais «président du monde». Mais sûrement les leaders de demain. La déléguée d'Israël, Esther Mayer, espère «qu'en vieillissant, ils n'abandonneront pas leur idéal d'un monde plus juste». Est-ce à dire que les jeunes du Nord sont prêts à vivre moins richement que leurs parents, pour aider ceux du Sud?

CABANA

La Compagnie d'Assurance du Québec. Depuis plus d'un siècle à votre service.

- 1890** • La colonisation connaît un essor sans précédent au Québec.
- De son côté, la Compagnie d'Assurance du Québec ajoute la Gaspésie à ses régions desservies.
- 1921** • Pour la première fois, la population urbaine du Québec dépasse la population rurale.
- À la même époque, la Compagnie d'Assurance du Québec décide de couvrir les dommages causés par les explosions de gaz naturel.
- 1961** • À Montréal, la construction de la Place Ville-Marie marque les débuts du plus important complexe souterrain du monde.
- La Compagnie d'Assurance du Québec s'associe avec l'Assurance Royale.

Aujourd'hui, mieux placée pour mieux vous protéger.

La Compagnie d'Assurance du Québec répond mieux aux besoins de ses clients, parce qu'elle connaît bien son monde. Ce fut d'ailleurs la première compagnie d'assurances fondée au Québec. Depuis, elle a toujours su améliorer et élargir la gamme de ses services. Associée avec l'Assurance Royale depuis 20 ans, elle est aujourd'hui mieux placée pour mieux vous protéger en vous offrant des avantages hors pair comme des polices en langage simplifié, sept centres de décisions à travers la province, des affiliations internationales, un réseau de plus de 700 courtiers et un service de sinistres qui assure une indemnisation rapide, équitable et fiable.



Compagnie d'Assurance du Québec

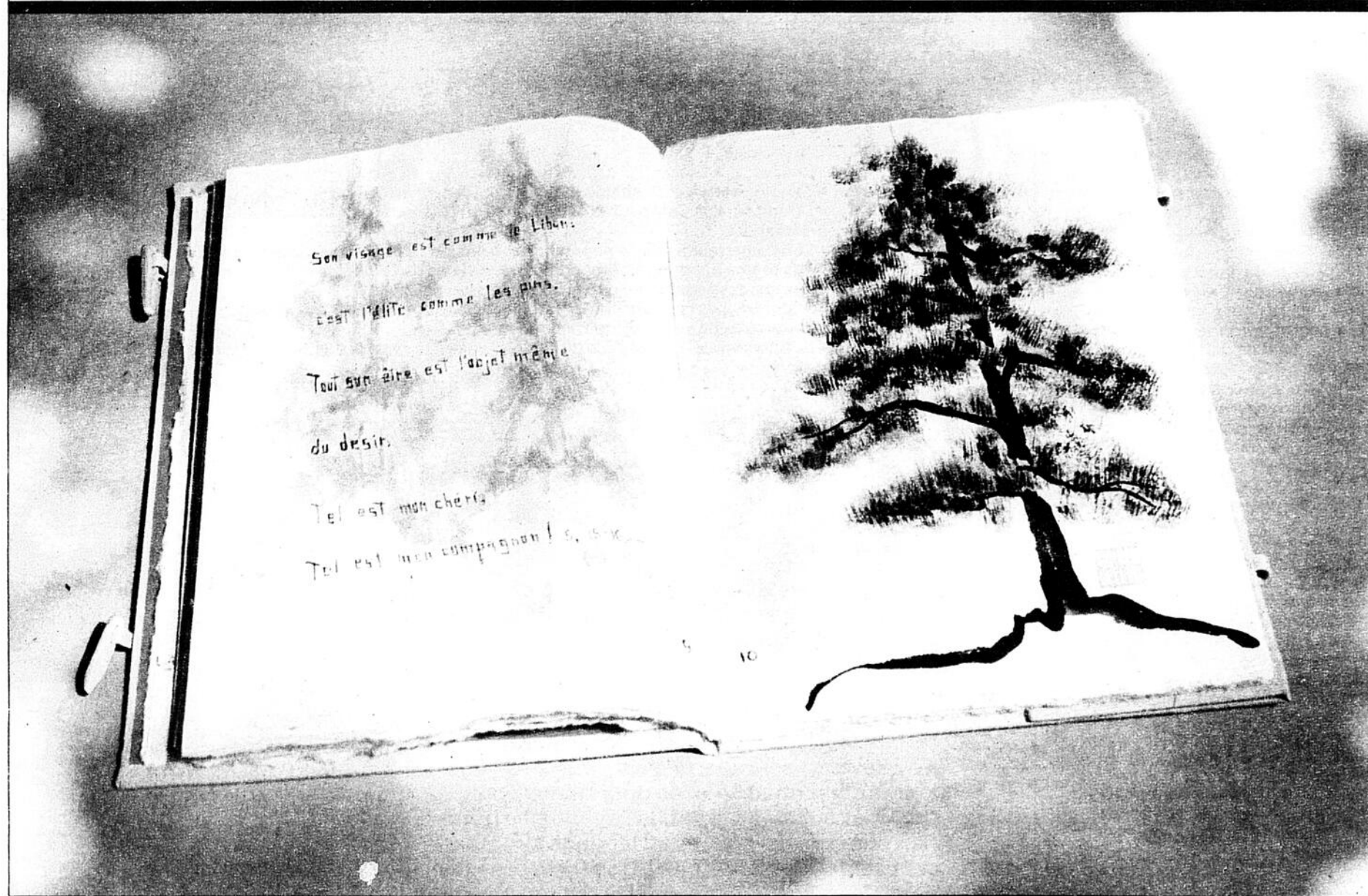
Associée avec l'Assurance Royale depuis 1961



L'artiste Ginette Boucher enseigne
au Québec la technique du sumi-é.



LE CANTIQUE DES CANTIQUES À LA JAPONAISE



Photos Denis Plain

A Sainte-Marie-de-Beauce, au sud de Québec, le peintre Ginette Boucher vit dans un monde de paix et de méditation qui lui permet de se consacrer à une forme d'art plutôt inédite au Québec. Il s'agit du *sumi-é*, technique japonaise qui ressemble un peu au lavis. Entre ses deux enfants et son mari, elle n'hésite pas à se lancer dans

d'importants projets de création dont le dernier, *le Cantique des cantiques*, illustration du livre de la Bible attribué au roi Salomon, est un véritable tour de force.

Née à La Pocatière, Ginette Boucher, qui avait étudié le dessin et la peinture chez les religieuses, faisait des lavis sur parchemin et des pastels à l'huile qu'elle exposait dans des galeries de cette partie du Québec. En 1974, elle voulut aller au Ja-

pon pour approfondir la technique du lavis avec des maîtres de ce pays. Elle écrivit donc à Tokyo à Gaston Petit, peintre trifluvien (dominicain et maître de *sumi-é*) qui vit là-bas depuis 1961. Constatant la profondeur de la foi religieuse de Ginette Boucher, Gaston Petit lui conseilla plutôt le *sumi-é*, mode d'expression fait de simplicité, de fraîcheur et de légèreté qu'on pratique avec un pinceau et de l'encre de Chine.

Matinée

Mais Ginette Boucher ne put se rendre au Japon à cette époque-là. Aussi, après avoir reçu de l'ambassade du Canada à Tokyo un ouvrage sur Aida, maître contemporain du sumi-é, qui en explique la technique, elle résolut de pratiquer cette forme d'art dans sa cuisine en attendant mieux.

Intéressée par la dimension spirituelle que dégage le sumi-é avec ses grands espaces blancs et influencée par Jean-Paul Lemieux dont les espaces ouverts incitent à la méditation et même à la prière, Ginette Boucher attendit son heure. Entre-temps, elle pensait déjà à réaliser un album d'art sur *le Cantique des cantiques*, rien qu'en sumi-é, en illustrant divers versets qui l'inspiraient, surtout depuis son retour à la foi en 1975, à la suite d'une maladie.

C'est en 1979 qu'elle réalisa enfin son rêve et qu'elle partit pour Tokyo chez les Soeurs de la Charité où, sous la direction du maître Mori Yasuaki, elle se perfectionna en sumi-é pendant trois mois. En fin de compte, le maître japonais lui donna son sceau pour signer ses oeuvres, un peu comme on donnerait un diplôme chez nous, et lui fit promettre d'enseigner le sumi-é de retour au Québec.

De cette manière, le sumi-é, art venant de Chine et introduit au Japon par des moines bouddhistes zen au XIV^e siècle, commence à se développer dans la Beauce par l'enseignement que Ginette Boucher donne à des enfants de la région, dans sa propre maison où elle dispose maintenant d'un atelier.

Avec *le Cantique des cantiques*, Ginette Boucher entre dans un monde d'amour. En effet, cette poésie biblique, parfois sensuelle, peut se lire à deux niveaux: l'un concernant l'amour de l'homme et de la femme; l'autre, sur le plan spirituel, illustrant l'amour de Dieu et de son Peuple. Il en résulte une dimension spirituelle qu'elle a voulu transposer en peignant les symboles de chacun des 12 versets choisis. Par exemple la fleur, libération du mal; le chemin menant à une porte derrière laquelle se trouve Dieu; la pomme, porteuse de vie; le coeur, symbole de l'amour; le paysage montagneux qui ouvre sur l'infini.

Ginette Boucher entreprit de faire 11 exemplaires de cet album, tous à la main et avec les mêmes illustrations, sur du papier de Kyoto qui permet à l'encre de donner des effets qu'on réussit à contrôler. Pour ce faire, elle s'enferma pendant trois mois dans un monastère de soeurs contemplatives en Beauce, à raison de six heures de travail par jour. À peine terminés, tous ses manuscrits devenaient des pièces de collection et en particulier l'exemplaire n° 8 que le cardinal Roy offrit en son nom au pape Jean-Paul II, lors d'une visite à Rome le 19 mars dernier.

JACQUES DE ROUSSAN



La douceur qui se goûte.

Le goût de l'Extra Douce: une agréable surprise.

Choisissez votre douceur, gardez le goût.

AVIS: Santé et Bien-être social Canada considère que le danger pour la santé croît avec l'usage — éviter d'inhaler.
Moyenne par cigarette: Matinée King Size: "goudron" 11 mg — nicotine 0,8 mg; Regular: "goudron" 8 mg — nicotine 0,5 mg.
Matinée Extra Douce, King Size: "goudron" 4 mg — nicotine 0,4 mg.

Perspectives

est publié chaque semaine par Perspectives Inc.
231, rue Saint-Jacques, Montréal, P.Q. H2Y 1M6 Tél. 282-2224

Président et directeur général: Jean-A. Dion
Rédaction
Rédacteur en chef: Jean Bouthilllette
Rédactrice en chef adjointe: Thérèse Dumesnil • Rédacteur-réviseur: Edouard Doucet
Conception graphique
Directeur artistique: Pierre Legault
Graphiste: Jean-Marc Martin
Chef de la fabrication: Louise Lambin Doucet
Secrétariat
Liliane Bitursi • Françoise Joannides • Gisèle Payant

Service de la publicité
Directeur: Lorne Iregier
Chargés de comptes: Michel Brunette • Johanne Tessier
231 rue Saint-Jacques, Montréal, P.Q. H2Y 1M6 Tél. 282-2224
Directeur régional (Ontario): Denis Kelly • Chargée de comptes: Diane Soucie
36 King Street East, 4th floor, Toronto, Ont. M5C 1E5 Tél. 363-8064
Conseil d'administration
Président: Roger Landry
Vice-président: Gaston Vachon • Secrétaire: Jean Sisto • Trésorier: Denis Lacasse
ISSN 0380-6790

Les Canadiens découvrent une nouvelle façon de se garder au chaud:



les radiateurs portatifs Kero-Sun^{MD}, le confort économique.

Cet hiver, laissez le froid dehors; laissez Kero-Sun^{MD} réchauffer votre intérieur. Placés dans une ou plusieurs pièces de votre maison, les radiateurs portatifs Kero-Sun vous mettront à l'abri des rigueurs de l'hiver et à l'abri des factures désagréables.

Alimentés au kérosène et donnant un rendement de combustion de 99.9%, les radiateurs portatifs Kero-Sun coûtent moins cher à l'usage que la plupart des radiateurs portatifs. Ils ne consomment que 6.4 litres de kérosène en vous gardant bien au chaud pendant près de 36 heures. C'est là beaucoup de chaleur pour quelques sous à l'heure.

Avec les radiateurs portatifs Kero-Sun, vous pouvez vous sentir en toute sécurité. Ils ont été soumis à une série d'essais et approuvés pour usage à domicile par les Laboratoires des assureurs du Canada. Vous n'avez qu'à actionner un levier: ils s'allument d'eux-mêmes. Et vous obtenez une bonne chaleur sans fumée, ni odeur, en quelques minutes.

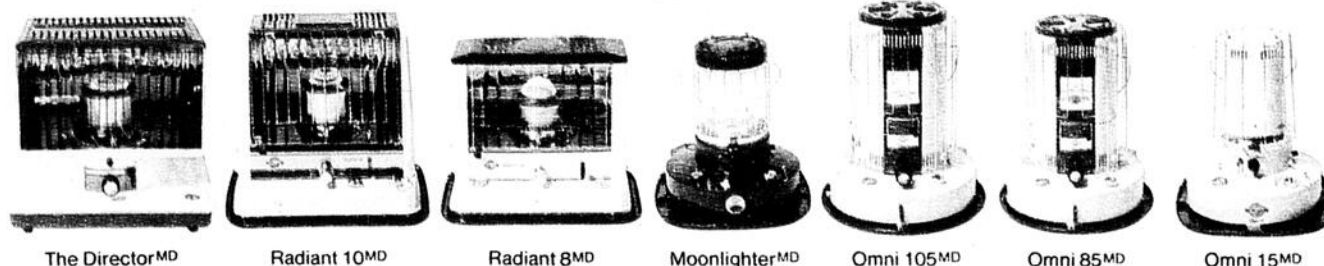
De plus, au moindre choc, le dispositif d'arrêt automatique éteint instantanément la flamme.

Vous voulez faire d'autres économies? Réduisez la température de la pièce où vous séjournez. La radiateur portatif Kero-Sun assurera votre confort. Le salon, vous l'aimez plus chaud que la cuisine? Ne touchez pas au thermostat. Ajoutez tout simplement un radiateur portatif Kero-Sun.

Si vous possédez un radiateur portatif Kero-Sun, l'hiver sera peut-être tout aussi froid mais, vous, vous serez bien au chaud. Pour de plus amples informations sur les radiateurs portatifs Kero-Sun, consultez à la page suivante la liste des dépositaires ou écrivez à Kero-Sun Canada Ltée, 1215 Meyerside Drive, Mississauga (Ontario), L5T 1H3 ou encore composez (416) 671-3698.

KERO-SUN^{MD}

Parce que vous n'avez pas d'argent à gaspiller.



The Director^{MD}

Radiant 10^{MD}

Radiant 8^{MD}

Moonlighter^{MD}

Omni 105^{MD}

Omni 85^{MD}

Omni 15^{MD}



Les radiateurs portatifs Kero-Sun^{MD} en vente dans les magasins suivants:

QUEBEC

Alma

Décor Chaleur
1055 Ave DuPont Sud.
668-6745

Co. Argenteuil

Garage M. Pagé
St.-Adolphe d'Howard
327-2422

Berthierville

Daviault & Fils Ltée
540 Frontenac,
836-3791

Brissette Sport
880 Notre-Dame,
836-6231

Boischatel

Sports Boischatel
5610 Boul. Ste Anne
822-1122

Bordeaux, Mtl.

Atelier de Laminage Plus
1569 Viel, 332-2167

Candiac

Daigle & Paul (1980) Inc.
101 Boul. Tashereau
659-5444

Charlesbourg

Presto Sports Inc.
4252 Henri-Bourassa
628-2317

Charny

Quinc. A.R. Martel Ltée
720 9e Ave, 832-8095

Chicoutimi

Perco Ltée
1409 Rte 170 ouest
543-2525

Quinc. Jalbert Ltée
125, rue Racine, 549-3454

Chomedey Laval

La Boite A Feu De Laval Inc.
3196 Ouest Boul. St.-Martin
687-5880

Coaticook

Boutique J'ai Le Feu Inc.
763 Rue Child, 849-2174

Cowansville

R. Laporte Sports Inc.
125 Albert, 263-2556

Dorion

Loyola Schmidt Ltée
243 boul. Hadwood
455-5641

Dorval

Bois Bertrand Inc.
405 Michel Jasmin Blvd.
636-6530

Fabreville

Fleurant & Frère Inc.
328 boul. Labelle,
625-0711

Fleurimont

Angel Mecano Moto Metric
3191 est, rue King,
565-0188

Gatineau

Migneault & Frères Enr.
218 Jacques-Cartier
663-2043

Trans Canada Sports Inc.
1709 boul. Maloney
663-9275

Granby

Jean Lussier Marine Ltée
1252 rue Principale,
378-7927

Ham Nord

J. Gaétan Goulet & Fils Ltée
215-lère Avenue,
344-2244

Hemmingford

Conservber Ltée
471 Frontière, 247-2822

Hull

St-Raymond Sports Enrg
46 rue St. Raymond
776-5541

Joliette

Maison Chaleur & Confort
1060 Visitation, 759-1686

Jonquière

Décor Chaleur
700 Bl. St. François
547-1010

L'Assomption

Frigon Matériaux Ltée
723 Bl. L'Ange Gardiem
589-5691

Lachine

Réal Moto Inc.
500 Victoria,
634-1440

Lachute

Eagle Lumber
367 Principale,
562-5231

Lafontaine

Marine Nord Sport
Laurentien Inc.
25 boul. des Hauteurs,
436-2070

Laval

Page & Frère Ltée
4111, 22 Ieme Rue,
627-2621

Lennoxville

Entreprises Denis
Boisvert Inc.
2 rue Queen, 565-1376

Longueuil

Perco Ltée
2275 Rue de La Métropole
670-5600

Studio du Foyer Enrg
2042 Chemin Chambly
651-0016

Mandeville

Entreprises Paul R.
Rousseau Inc.
23 St. Charles Borromée
C.P. 118
835-4333

Mascouche

Thibault & Desjardins Ltée
99 Montée Masson,
474-4105

Montréal

Centre de la Moto
Kawasaki Ltée
4032 Ste-Catherine ouest
935-9641

Yachting & Sports

Pigeon Inc.,
6767 boul.
Henri Bourassa est
325-1010

Matériaux de Construction

Magnan Inc.
2461 Augustin Cantin,
931-2561

Primeau Bicycle Inc.
2846 Rouen,
522-6310

Gerot Le Quincaillier
4451 Beaubien Est.,
728-6854

Cheminée Richard
LeDroff Ltée
1456 Sauvè ouest,
331-6783

Quincaillerie Beaubien Inc.
3194 Beaubien Est.,
727-0525

Magog

Clément Côté
500 De La Colline,
843-5741

Notre-Dame

Des Laurentides
Laurentides Sport
Service Inc.
1451 rue Raymond,
849-2824

North Hatley

La Marina North

Hatley Limitée

C.P. 540, 842-2766

Pierrefonds

Décor Chaleur
12205 boul. Gouin ouest
683-9767

Pointe Claire

Grand Prix Motorcycles
289 St. John Rd.,
695-1132

Pont Viau Laval

Goineau & Bousquet
Cie Ltée
164 Des Laurentides,
382-4546

Quebec City

Magasin Latulippe
637 ouest St. Vallier
522-2996

Treg Le Ramoneur
540 rue Bagot
529-0813

Place Bourgneuf

Chemines Richard
Le Droff Ltée
5500 Bl des Gradins,
623-1584

Racine

C.P. Hébert Prop.
J.-H. Martin et Fils Enr.
352 Principale,
532-2848

Repentigny

Frigon Matériaux
457 Notre Dame,
581-0450

Quinc. A. Prudhomme
451 rue Notre-Dame
581-1520

Richmond

Quinc. Richmond
220 Principale,
826-2535

Senneterre Abitibi

A.B. Sports Inc.
850-10e Ave.,
737-2373

Shawinigan Sud

Perco Ltée
1200, 125 ième Rue
537-6661

Shawinigan

Jean Samson
2672 Coutu,
539-5880

Sherbrooke

Ferronnerie Bernier Inc.
820 Belvédère Sud,
569-5577

L'Atre Antique Inc.

1124 King Est.,
563-9622

Ste Agathe Des Monts

M. Page Inc.
241 rue Principale
326-6442

St. Anne de Bellevue

J.E. Fortier
103 St. Anne de Bellevue
457-5524

St. Donat

Page (St. Donat) Sport Inc.
1108 Principale
424-3433

St. Eustache

Frigon Matériaux
465 Boul Sauve,
473-4653

Décor Chaleur les
Placements Peja Inc.
352 Grande Côté,
472-1960

Ste. Foy

Foyer Pierre Dyon Inc.
3176 cheminé et Foyer
656-1724

Perco Ltée

335 Ave Marconi,
681-6004

St. Francois Ville De Laval

Gaston Contant Inc.
6310 Boul des Milles Iles
666-6676

Ste-Gertrude

Les Motoneiges
Paul Doucet Inc.
7725 Ave des Ormes,
297-2931

St. Hubert

Claude Ste-Marie Sport Inc.
5250 Chemin Chambly,
678-4700

St. Jérôme

Eagle Lumber Ltée
100 bl Melancon,
436-2396

Les Foye Pierre,

S. Jacques Inc.
1950 Bl Labelle,
438-3513

St. Laurent

Perco Limitée
3185 Boul Pitfield,
331-7550

Ste Marguerite

Du Lac Masson
Gar. Marcel Denis Enr.

571, 7e Avenue Guenette
228-2662

Ste. Marthe Sur Le Lac

Poliseno Marine
3255 Chemin Oka,
473-2626

St. Polycarpe

Gaétan Desrochers Inc.
142 Ste. Catherine, 265-3340

St. Romuald

Aux Petits Moteurs Enr.
217 rue Principale, 839-6384

Ste-Thérèse

Thibault & Desjardins Ltée
116 rue Turgeon, C.P. 15,
435-9546

St. Vincent de Paul

Frigon Matériaux Ltée
1024 Montée Masson,
661-7721

Terrebonne Heights

Yves Bertrand Sport
874 Chemin Pincourt,
477-5687

Trois-Rivieres

Perco Ltée
2525 Rue Girard, 379-3113

Ben Vanasse Inc.

3375 Girard, 379-4471

Thurso

Les Entreprises
J.P. Mallette Inc.
111 Galipeau, 985-3333

Valleyfield

J.S. Gosselin Ltée
118 rue Ellen, 373-0922

Valcourt

Fernand L'Espérance
Rue de la Montagne
532-2262

Ville Emard Mtl

Quincaillerie A. Bissonnette
6217 Bl Monk, 766-6783

Ville Lasalle

Quincaillerie Riverside
7584 Centrale, 366-6060

Ville St. Laurent

Nergiflex Inc.
3710 Côté Vertu, 332-5230



Parce que vous n'avez pas d'argent à gaspiller.

MARCEL KRETZ, CHEF DE L'ANNÉE AU CANADA

**MES
CASSEROLES
MON
POTAGER
ET
JE SUIS
HEUREUX!**

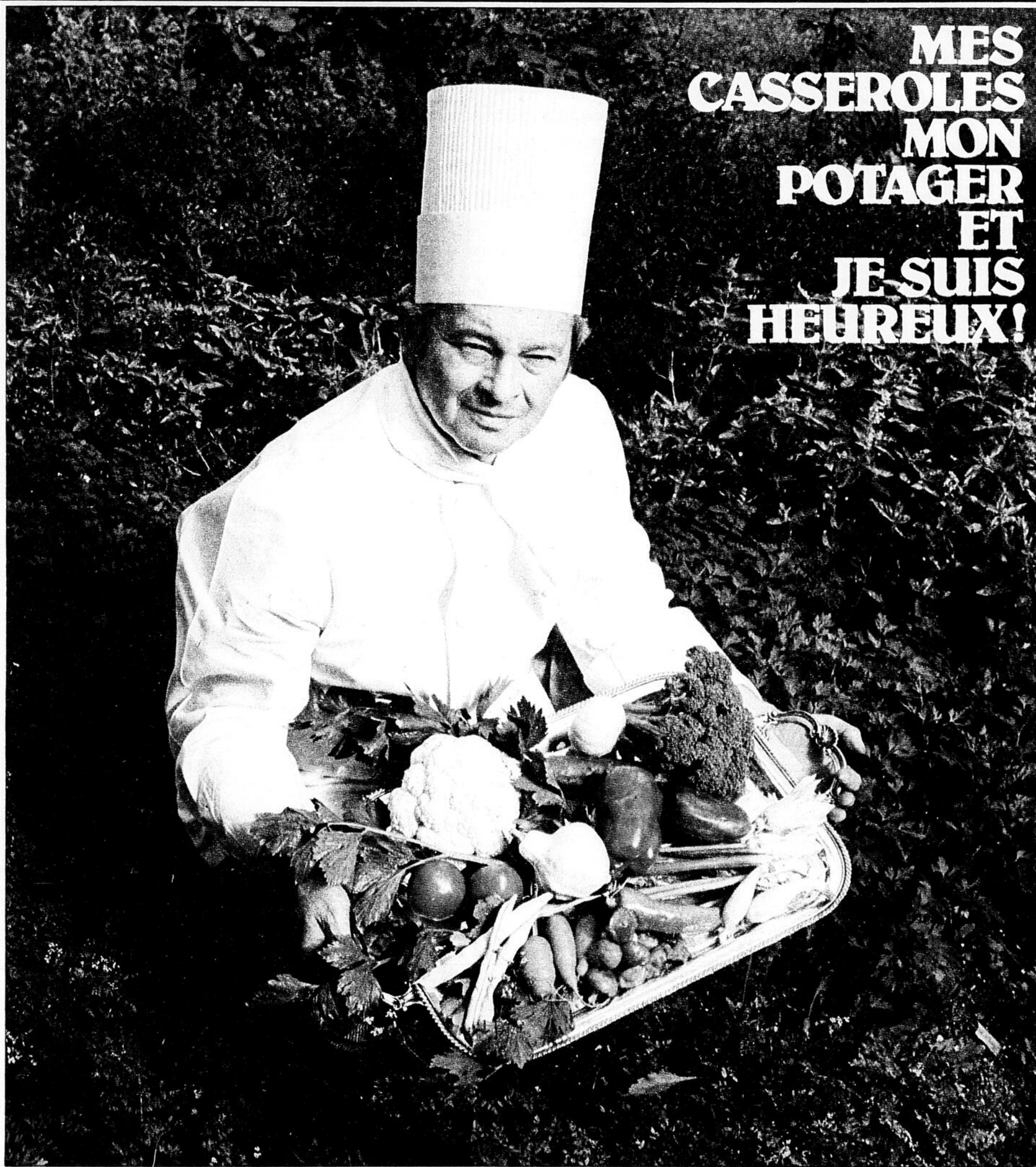


Photo Jean-François Panier

Cette année, au moment du congrès national annuel, toutes les associations provinciales membres de la Fédération canadienne des chefs de cuisine ont voulu honorer Marcel Kretz en le nommant le Meilleur Chef de l'année au Canada. Déjà en 1972, le Québec l'avait reconnu Chef de l'année. Puis à Francfort, en Allemagne, Marcel Kretz remportait en 1976 un deuxième prix aux Olympiades culinaires internationales. Et en 1978, en Israël, il décrochait le premier prix de cuisine juive. On pourrait, comme ça, poursuivre sans compter les médailles et les rubans décoratifs qui attestent d'une grande finesse dans l'art de défendre la cuisine traditionnelle et la cuisine économique. C'est dire, en somme, qu'avec douze pieds de porc il vous transforme un ragoût en alexandrin!

Pour ceux qui préfèrent attribuer le mérite aux vertus constantes, sachez pour votre gouverne que Marcel Kretz anime quotidiennement depuis vingt ans les fourneaux de l'hôtel La Sapinière, à Val-David. Sans vouloir jouer de l'encensoir et du Te Deum, il faut reconnaître que l'endroit ne prend pas figure de «deux de trèfle» dans l'atlas gastronomique et que La Sapinière a toujours servi de pépinière au niveau de la formation de cuisiniers professionnels, au Québec.

«Ce qui nous distingue, affirme Marcel Kretz, c'est d'avoir pu conserver une bonne moyenne à travers les années. Grâce à un patron — M. J.-Louis Dufresne qui est là depuis 45 ans — qui m'a toujours laissé libre, sans compter, d'offrir aux clients ce que j'aurais moi-même aimé me voir offrir. Et je suis très gourmand. Pour moi, manger représente un acte extrêmement important et intéressant dans la vie.»

Il faut dire que Marcel Kretz vient tout droit de Strasbourg. Et on sait que l'Alsace ne cède en rien sa place quand il s'agit de bonne chère et d'hospitalité.

«Puis j'ai été élevé durant les années de guerre (celle de 1914-18) et de disette. Manger devient alors un geste de survie. Quand on sait qu'il n'y a pas de nourriture en abondance, on se lève le matin en se demandant ce qu'on pourra manger et comment on réussira à le trouver?»

A la maison, on était très privilégié puisqu'on avait un jardin, des lapins, des canards, des oies. On pouvait alors manger ce qu'on produisait, selon les saisons. En plein milieu de la guerre, quand tout le monde crevait de misère autour, on pouvait tout de même manger du foie gras à Noël grâce aux oies qu'on avait gavées avec le maïs récolté dans notre champ. Avec le foin, on nourrissait les lapins; les poules donnaient des oeufs et quand on avait la chance de

COMMENT TIRER LE MAXIMUM DE VOTRE CIRCUIT DE REFROIDISSEMENT.



Pour être efficace, un moteur doit tourner «au frais». Un antigel/réfrigérant de meilleure qualité ne peut qu'en améliorer les performances.

Un réfrigérant de qualité donne plus qu'une simple protection contre le gel et la surchauffe: il inhibe la corrosion et protège les éléments essentiels tels que la pompe à eau, le radiateur et la culasse.

Une nouvelle génération d'antigel/réfrigérant. Dow réalise que les circuits de refroidissement des voitures modernes sont mis à rude épreuve. Nous vous proposons un **super-inhibiteur** conçu pour protéger les petits moteurs tournant à des températures plus élevées, les petits radiateurs et les pièces de moteur légères. Et ce liquide est spécialement formulé pour être compatible avec les composants en aluminium. Il n'est donc pas surprenant que les constructeurs automobiles canadiens fassent un usage considérable de réfrigérant Dow.

Comment entretenir votre circuit de refroidissement. Pour assurer

une bonne protection, remplacez régulièrement le réfrigérant — **au moins tous les deux ans**, et plus souvent en cas de conduite dans des conditions rigoureuses. En outre, vérifiez le niveau du réfrigérant au printemps et en automne, et complétez au besoin.

Remplacer l'antigel/réfrigérant, c'est comme changer l'huile: on y gagne au point de vue performances et réduction des frais d'entretien.

Désirez-vous tirer le maximum de votre circuit de refroidissement? Donnez à votre moteur la protection complète du réfrigérant Dow.



**L'ANTIGEL/
RÉFRIGÉRANT DOW**
entoure le moteur d'une protection complète



*Marque de commerce de The Dow Chemical Company

DOW CHEMICAL CANADA INC.

Le plus grand fabricant canadien d'antigel/réfrigérant

la vie nous concerne

La Société canadienne de la Croix-Rouge



pouvoir tuer un coq, on mangeait de la viande, le dimanche. Avec les fruits des arbres, ma mère faisait des confitures. C'est dans ce contexte-là que j'ai été élevé.»

Rien d'étonnant, dans les circonstances, de voir aujourd'hui le grand chef Kretz composer ses menus au gré des saisons. Homard en saison, gibier en saison, légumes frais du jardin...

«Je ne suis pas vendu au «surgelé» et à tout ça. Évidemment, ce sont des produits de nécessité en milieu urbain. Mais ça ne doit pas remplacer la cuisine qui suit les saisons, la cuisine naturelle. Au temps des récoltes, je trouve essentiel de fabriquer les marinades et les confitures du pays, de conserver les légumes du jardin. Il y a là un cycle de vie qu'on doit respecter. Il faut vivre avec le temps, le climat. Par exemple, l'été, on ne doit pas renoncer au soleil sous prétexte de cuisiner. L'hiver, par contre, c'est ma période privilégiée pour les recherches en cuisine. J'essaie de nouvelles recettes qui m'amènent à gagner tous ces concours culinaires, d'ailleurs!

— Vous êtes devenu cuisinier parce que vous aimez bien manger?

— Je suis devenu cuisinier par... accident de guerre! Par-dessus tout, j'ai toujours aimé le jardinage, les fleurs, les plantes, tout ce qui est culture. Or en Alsace, pendant le temps des Allemands l'Alsace était annexée à l'Allemagne (depuis 1870), j'étudiais forcément dans un collège allemand et j'étais un meneur en histoire naturelle. Je me destinais à la zoologie ou à la foresterie. D'autant plus que les Allemands étant de grands amateurs de la nature, l'avenir s'annonçait prometteur en foresterie. Mais le vent a tourné à la faveur des Alliés et l'Alsace est redevenue française. Moi qui n'avait pas parlé un seul mot de français depuis quatre ans, il me fallait recommencer des classes au collège français et changer d'orientation parce que la foresterie n'intéressait guère les Français, à l'époque. (Les Allemands chantent la nature, les Français chantent l'amour!) Alors une espèce de découragement m'a envahi. Mon père m'a dit: «Tu aimes la cuisine, tu aimes voyager? Pourquoi ne vas-tu pas au Collège technique hôtelier de Strasbourg?» J'y suis resté trois ans avant de travailler comme cuisinier à Strasbourg, à Etretat, à Paris et au Luxembourg.

— Vous pensiez venir au Canada?

— Juste avant le service militaire, j'avais rencontré à Etretat un général canadien et sa femme. Et le Canada, à ce moment-là, était peut-être le seul pays ouvert à l'immigration à condition qu'un Canadien puisse attester de votre bonne conduite. Or le général m'a dit: «Venez à Ottawa, j'ai besoin d'un butler! Une fois le service militaire achevé, je suis venu à Ottawa. Le général voulait tou-

jours m'engager comme butler, mais dans l'armée! Il voulait que son butler soit payé par l'État! Moi, je voulais surtout oublier la guerre et profiter de cette liberté et de ces espaces canadiens, alors j'ai refusé. Toujours attiré par la forêt, la montagne, le ski, j'ai pu travailler comme cuisinier à Sainte-Adèle, à Saint-Jovite où j'ai rencontré ma femme. Puis j'ai ouvert mon propre restaurant. Mais je n'ai pas aimé ça. Je suis revenu aux cuisi-

nais au ski de randonnée à longueur de journée. Comme vous le constatez, mon service militaire se situe loin du cauchemar! Encore aujourd'hui, je pratique le ski de fond et mes trois enfants sont des skieurs alpins émérites.

— A La Sapinière, vous continuez de former d'excellents jeunes cuisiniers?

— C'est très important pour moi de transmettre aux jeunes cuisiniers

avec la délicatesse et l'attention qu'il apporterait pour lui-même et ses amis. Par surcroît, dans un hôtel, on «vend» cette hospitalité, elle se doit donc d'être encore plus soignée.

— Avec vous, on parle de cuisine traditionnelle, de nouvelle cuisine ou de gastronomie?

— Si on parlait simplement, pour reprendre un mot de Boccuse, de «bonne cuisine»... Parce que la «nouvelle cuisine» est un terme qui agit surtout au niveau de la mentalité. On reconnaît le jeune chef, on fait éclater la tradition qui exigeait jusque-là une brigade de vingt-cinq cuisiniers autour des fourneaux. Mais il ne faut pas croire que la nouvelle cuisine cautionne les recettes et les menus les plus farfelus. On ne doit pas confondre un effort de renouveau avec les libertés les plus insensées (bleuets dans un sauté de bœuf ou une truite aux fraises!). La bonne cuisine, selon moi, rejoint la gastronomie en toute simplicité. Il n'y a pas que les truffes, le foie d'oie et le champagne pour appartenir à la gastronomie. L'Allemand qui mange une poitrine d'oie avec du chou rouge et un bon vin du pays pose un geste gastronomique. De même le Breton ou le Normand avec son agneau ou une andouillette. Le matin, deux œufs bien frais, bien cuits, avec deux tranches de bacon maigre, salé à point, fumé, croustillant, et des tranches de rôtis chaudes, c'est aussi un geste gastronomique. Un bon pique-nique avec une bonne bouteille de vin rouge, un camembert fantastique, du vrai beurre, du bon pain paysan, c'est gastronomique. Dans l'expression gastronomique, il ne faut pas oublier l'ambiance, les amis, la relation humaine. Mettez de la fierté dans un sandwich ou un bœuf haché de bonne qualité, voilà de la gastronomie. Si vous allez au Beaver Club, par contre, c'est peut-être le moment d'opter pour un menu plus sophistiqué.

— Vous n'avez jamais pensé devenir le patron et ouvrir une auberge, par exemple?

— Oui. J'en ai eu le goût. Mais j'ai peur du risque. Souvent j'ai rêvé d'une auberge. Quelque chose de chaleureux où on ne présente pas forcément une cuisine de très haute gastronomie mais de bonnes choses de type familial. J'y pense. Mais les années passent et je ne le fais pas. Pourquoi? C'est peut-être que je trouve trop de satisfaction dans ce que je réalise ici. Quand on peut évoluer dans ce qu'on aime sans en encourir les risques, on n'a plus suffisamment de motivation pour se lancer dans l'aventure d'une entreprise personnelle. Si, au contraire, j'avais été acculé au mur, si mon patron m'avait remercié de mes services, si j'avais dû envisager de quitter le Nord, la montagne et mon jardin, j'aurais sans doute plongé. Autre-

Un bienfait de la civilisation.

nes à Mont-Tremblant et enfin à La Sapinière. En bon terrien, j'aime la sécurité. Je me suis trouvé bien, ici, j'y suis resté.

— Pendant le service militaire, vous aviez cuisiné?

— Pas du tout. J'avais tout fait pour ne pas me retrouver dans les cuisines. Vous imaginez que c'est drôle de faire cuire du boudin et de la purée de pois pour 400 personnes? Non. L'appartenais à un bataillon de chasseurs alpins en Savoie et à Val-d'Isère. Par devoir, je m'adon-

la fierté de la profession. D'autant plus que le Québec demeure la dernière province du Canada, la seule, à ne pas reconnaître la cuisine comme profession. Au sens de la loi, le cuisinier est un domestique et non un professionnel, pour l'instant. En cuisine comme en hôtellerie, il s'agit de fonctions où il faut plaire. Le client est roi. Mais c'est surtout dans une optique très noble d'hospitalité que je pense au cuisinier. L'hospitalité commence par la table et le cuisinier doit préparer le repas de ses clients

ment, quelle motivation aurais-je? Les gros sous? Moi, l'argent, il m'en faut mais je ne rêve pas de mourir millionnaire. Je ne vois pas la nécessité de posséder une grande fortune et des propriétés immenses. Plus tard, à ma retraite, j'envisagerai peut-être une petite auberge...

— A condition que ça n'empiète pas sur votre temps de jardinage?

— Mon jardin... c'est très-très-très important. Les légumes, les herbes, les fleurs, il faut absolument que j'aie du temps pour ça. Sinon, je suis carrément malheureux. Mon jardin passe avant une sortie même si je sais que ma femme, parfois, aimerait que je l'accompagne à une réunion. Mon jardin passe avant mes amis. Avec le climat canadien, vous savez, si on rate une saison de jardinage, on vient de rater une année complète. Je suis un indécrottable terrien. Un Taureau par surcroît. J'ai un besoin vital de travailler avec mes mains. Toutes mes activités, même mes vacances, sont centrées sur ma profession. Le jardinage et la cuisine, qui vont de pair, résument mon champ d'activité. Je n'entrevois pas que je pourrai jamais faire autre chose que ça. La cuisine est l'un des derniers métiers qui permet à la fois de penser et de créer avec ses mains.

— Comme tremplin, au départ, vous vous appuyez surtout sur la cuisine française?

— Aujourd'hui, on met l'accent sur la cuisine régionale. Et c'est très enrichissant. La première cuisine, la plus ancienne, c'est la cuisine chinoise (vous savez que c'est Marco Polo qui a découvert les spaghetti en Chine). Puis, au temps de la Renaissance, ce sont les Italiens qui sont devenus les grands maîtres de la cuisine internationale. Et cette cuisine italienne a donné naissance à la cuisine française qui, par la suite, a tenu longtemps le haut du pavé parce que les Français ont des tempéraments pour entretenir le luxe et le bien-vivre. Avec le temps, la cuisine française est devenue une sorte de précurseur grâce à des gens comme Escofier et Dubois. Puis les écrivains français tels que Zola, Alexandre Dumas, ont magnifié la cuisine française à travers leurs écrits comme aucun écrivain d'une autre nationalité ne l'a fait. Mais chaque pays, chaque région recèle des trésors culinaires fascinants. Voilà pourquoi, par le biais des concours culinaires, j'espère voyager de nouveau. Vous verrez, quand Marcel Kretz rentrera de Nouvelle-Écosse, d'ici quelques semaines, s'il ne revient pas avec un nouveau ragoût popoté à sa manière, capable de faire frémir une cornemuse...

«Ce qu'il faudra déguster avec un bon petit vin rouge, histoire de faire honneur aux caves somptueuses de La Sapinière.»

RAYMONDE BERGERON

CRAVEN "A"

FILTRE MIEUX

pour votre bon goût!



CRAVEN "A", la première famille de cigarettes douces

Avis: Santé et Bien-être social Canada considère que le danger pour la santé croît avec l'usage — éviter d'inhaler.
Moyenne par cigarette — Filtre King Size: "goudron" 12 mg, nic. 0.9 mg. Filtre Régulière: "goudron" 8 mg, nic. 0.5 mg.



Année internationale
des personnes handicapées

EXTRAIT DE FRAISES
DES CHAMPS DU
DOCTEUR
FOWLER

EFFICACE
CONTRE LA DIARRHÉE

**Soulagement
rapide de la
diarrhée**

Dr FOWLER

QUAND LE NOMBRIL DEVIENT



LE CENTRE DU MONDE

Une dizaine de femmes au ventre nu ondulent sur une musique qui évoque irrésistiblement les fastes des mille et une nuits. Mais ici, alors qu'un immense miroir renvoie l'image des voiles qui tournent, aucun sultan ne règne en maître. Nous sommes au Centre d'arts et de loisirs d'Outremont où Micheline D'Astous donne, depuis septembre 1980, des cours de baladi ou danse du ventre. Une danse qui, il n'y a pas si longtemps, était réservée à quelques bars mal famés de l'ouest de Montréal et traînait dans son sillage la menace redoutable de Satan, de ses pompes et de ses oeuvres...

Que s'est-il donc passé pour que la danse du ventre envahisse nos

des cours de sultans et d'où elle a envahi tout le bassin de la Méditerranée. En Égypte, elle a pris le nom de baladi, qui veut dire «danse du pays». Au Moyen-Orient, cette danse était exécutée par des jeunes filles lors de cérémonies religieuses ou sociales, pour exprimer tantôt la joie, tantôt la tristesse. Dans les pays arabes, les femmes dansaient le baladi entièrement vêtues de noir, comme le veut la religion islamique, et les hommes y répondaient souvent par une danse du sabre. Quand l'oeil occidental a découvert la danseuse de baladi, probablement vers la fin du siècle dernier, il y a vu un objet sexuel commercialisable. Les Français, obnubilés par la région du bassin, ont appelé cette danse la «danse du ventre» et les Américains l'ont beaucoup utilisée dans leurs films des années trente sous le nom de «belly dance». Sous l'une de ses formes originelles, le baladi était donc un moyen d'expression mais aussi une technique que les mères enseignaient à leurs filles pour les préparer aux accouchements. C'est ce côté à la fois expressif et tonique du baladi que je veux surtout transmettre dans mes cours.»

Parler du baladi, c'est ouvrir la porte à l'exotisme. Dans le baladi, explique Micheline D'Astous, c'est la hanche qui mène. Et avec le baladi, le nombril devient le centre du monde!

Dans le livre qu'elle a publié l'année dernière aux Éditions de l'Homme, Micheline D'Astous présente plusieurs mouvements du baladi: le pas de base et ses variations, la poussée des hanches en pivotant, le casse-reins, le huit, la rotation du bassin, le cou oriental, les bras qui serpentent, la vibration des épaules, des hanches, du bassin et des seins, le tronc incliné, la rotation de la cage thoracique, le tour du cadran, la marche du chameau. Du chinois, pour vous, tout ça? De l'arabe, plutôt! Une fois ces mouvements bien maîtrisés, reste à apprendre comment manipuler avec grâce un voile de six pieds de long sur trois pieds de large et les cymbales antiques (le Waterloo de bien des baladiennes). Puis à intégrer tout ça dans une chorégraphie de votre cru. Un beau programme...

«Chapeau à celles qui arrivent à maîtriser parfaitement la technique, m'a dit une jeune mère de famille qui s'est déclarée hors jeu après le troisième cours. C'est qu'elles y ont mis du temps et de l'énergie, croyez-moi.» Micheline D'Astous ne mésstime pas les difficultés du baladi, mais elle est péremptoire: avec vingt minutes d'exercice par jour, la moins souple des femmes devrait pouvoir exécuter tous ces mouvements en quelques mois. «Certaines de mes meilleures élèves ont plus de 55 ans, dit Micheline D'Astous. Alors...» Encore faut-il avoir le piqure du baladi!

En fait, les motivations qui ont

centres de loisirs et acquière ses lettres de noblesse au point d'être considérée par celles qui l'étudient aujourd'hui comme un moyen de se maintenir en forme, de s'amuser et de maigrir? Une bonne révolution dans les moeurs, bien sûr. Le nombril n'est plus à l'index et tout ce qui bouge n'est plus synonyme d'immoralité. Mais il aura fallu davantage pour que le baladi devienne honorable: la détermination de quelques femmes comme Micheline D'Astous, qui croient dur comme fer à ses mérites.

«Le baladi, m'a expliqué Micheline D'Astous à la fin de son cours donné avec ô combien d'énergie et d'humour, c'est d'abord et avant tout un moyen d'expression corporelle accessible à toutes les femmes.»

—Vous préférez le mot baladi à l'expression danse du ventre?

—Oui, parce qu'il est moins péjoratif. Il faut démystifier la danse du ventre. Cette danse est originaire de Turquie, où elle a fait les beaux jours

poussé cette femme d'architecte et mère de famille vers le baladi il y a cinq ans, alors qu'elle avait déjà 34 ans, ressemblent à s'y méprendre à celles de ses élèves d'aujourd'hui: le désir de bouger, de maigrir et de se donner un instrument de séduction... original.

«À l'âge de 12 ans, raconte Micheline D'Astous, je pesais 192 livres. Depuis, je n'ai jamais cessé de lutter contre l'obésité. Après la naissance de mon fils, je me suis encore retrou-



Micheline D'Astous enseigne le baladi au Centre d'arts et de loisirs d'Outremont.

vée avec 30 livres de trop et avec un mal de dos épouvantable. Je me suis inscrite à des cours de ballet-jazz, espérant trouver là une solution à mes ennuis. Malheureusement, de retour chez moi, je n'étais pas très motivée à recréer seule des chorégraphies pensées avant tout pour des groupes. À la même école, on donnait des cours de belly dance qui, à cette époque, attiraient presque exclusivement des anglophones. Je m'y suis inscrite et c'a été le coup de foudre. J'aime jouer, j'ai le sens du théâtre et de la mise en scène. Avec le baladi, j'étais servie à souhait, il s'agit essentiellement d'improviser selon son *feeling* du moment. J'ai trouvé amusant de me créer plusieurs costumes, dont un avec ma robe de noces, une Paco Rabanne. Ce sens du jeu, je le retrouve chez plusieurs de mes élèves: elles cherchent des tissus plus amusants les uns que les autres, fouillent dans les vieilles armoires à la recherche de gadgets intéressants et font régulièrement les boutiques arabes ou hindoues...»

—Et pour ce qui est de maigrir?

—En six mois, avec une pratique quotidienne du baladi doublée d'un bon régime de vie, j'avais perdu mes trente livres et mon mal de dos. Aucun bourrelet, aucune cellulite ne peuvent résister longtemps au baladi, si on le pratique régulièrement. Le baladi délasse et raffermi les muscles. Il est également excellent pour le foie, les intestins et aide à lutter contre le stress et l'insomnie. Il favorise la concentration et libère les énergies. Les mouvements de base

du baladi, indépendamment des chorégraphies que l'on peut créer, constituent une forme d'exercice complète.

Selon Micheline D'Astous, les effets du baladi se feraient d'abord sentir... dans la tête. «Quand je reçois mes élèves à un premier cours, je leur dis toujours: Oubliez tout, cette heure-ci n'appartient qu'à vous. Pour moi, c'est la femme d'abord! C'est probablement cette attitude qui attire plusieurs féministes à mes cours.»

—Est-ce que les femmes ne vont pas aussi chercher dans le baladi un instrument de séduction?

—Souvent, oui. On ne peut pas nier que le baladi soit une danse extrêmement sensuelle: c'est ce qui lui a valu pendant longtemps sa mauvaise réputation! Quand j'ai fait une première demande pour enseigner aux Loisirs d'Outremont, je n'ai même pas reçu un accusé de réception à ma lettre. Ce n'est qu'à la parution de mon livre, dont le projet avait d'ailleurs été précédemment refusé par les Editions Stanké, que les portes se sont ouvertes... Bien sûr, entre sensualité et vulgarité, il y a une marge mince comme une pelure d'oignon. Je dis toujours à mes élèves de garder une allure noble et fière.

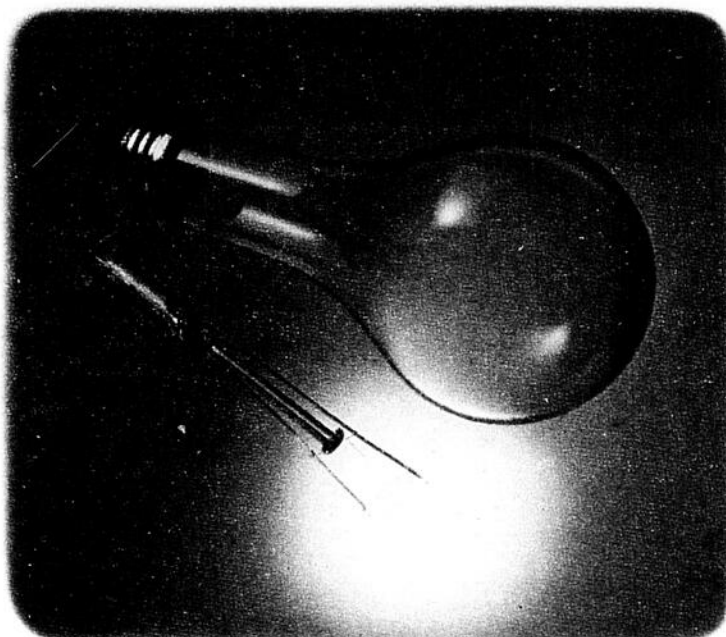
«D'après les confidences qu'on me fait, continue Micheline D'Astous, environ 70% de mes élèves présentent des chorégraphies à leur compagnon ou même à leur entourage. Dans certaines familles, au brunch du dimanche midi, il y a spectacle de baladi devant beau-papa, belle-maman et les enfants. J'en suis ravie parce qu'on revient ainsi aux origines sociales du baladi. Quant aux conjoints, ils adorent cette danse, évidemment. Comme dit le mien: le baladi, c'est excellent pour consolider la cellule familiale. Quel homme ne préférera pas le baladi à l'exécution, par sa femme, de 20 push ups?»

Mais le baladi ne serait pas une danse sensuelle uniquement pour l'oeil qui la voit. «Plusieurs femmes m'ont avoué avoir découvert leur sensualité grâce au baladi», dit Micheline D'Astous.

Des chercheurs de Radio-Canada, de Télé-Métropole et même de Radio-Québec auraient vendu leur âme au diable pour qu'elle accepte de donner «un p'tit show» après une entrevue. Elle a toujours refusé: ce serait contraire à sa philosophie et son mari, d'ailleurs, n'y tient pas plus que ça... «Dans ma vie de tous les jours, explique-t-elle, je donne des cours, pas des spectacles en public. Je ne suis pas une vedette. Je me considère comme une femme bien ordinaire qui a trouvé la recette pour rester en forme jusqu'à l'âge de 80 ans inclusivement et qui veut faire partager son secret au plus grand nombre de femmes possible! C'est tout.»

MICHÈLE THIBAUT

Que la lumière soit... et la lumière fut!



Sans tungstène, un produit minier, nous serions privés d'ampoules électriques. Sans cuivre, adieu l'électricité. Sans les multiples autres matières que nous fournit l'industrie minière du Canada, nous reviendrions à l'âge de la pierre; plus d'automobiles, plus de pièces de monnaie, plus même d'horloges!

Le grand perdant serait le pays entier. Sans industrie minière, la prospérité du Canada serait compromise... comme le serait le niveau de vie de chacun d'entre nous.

Voilà une réalité économique que nous avons pensé vous faire connaître.

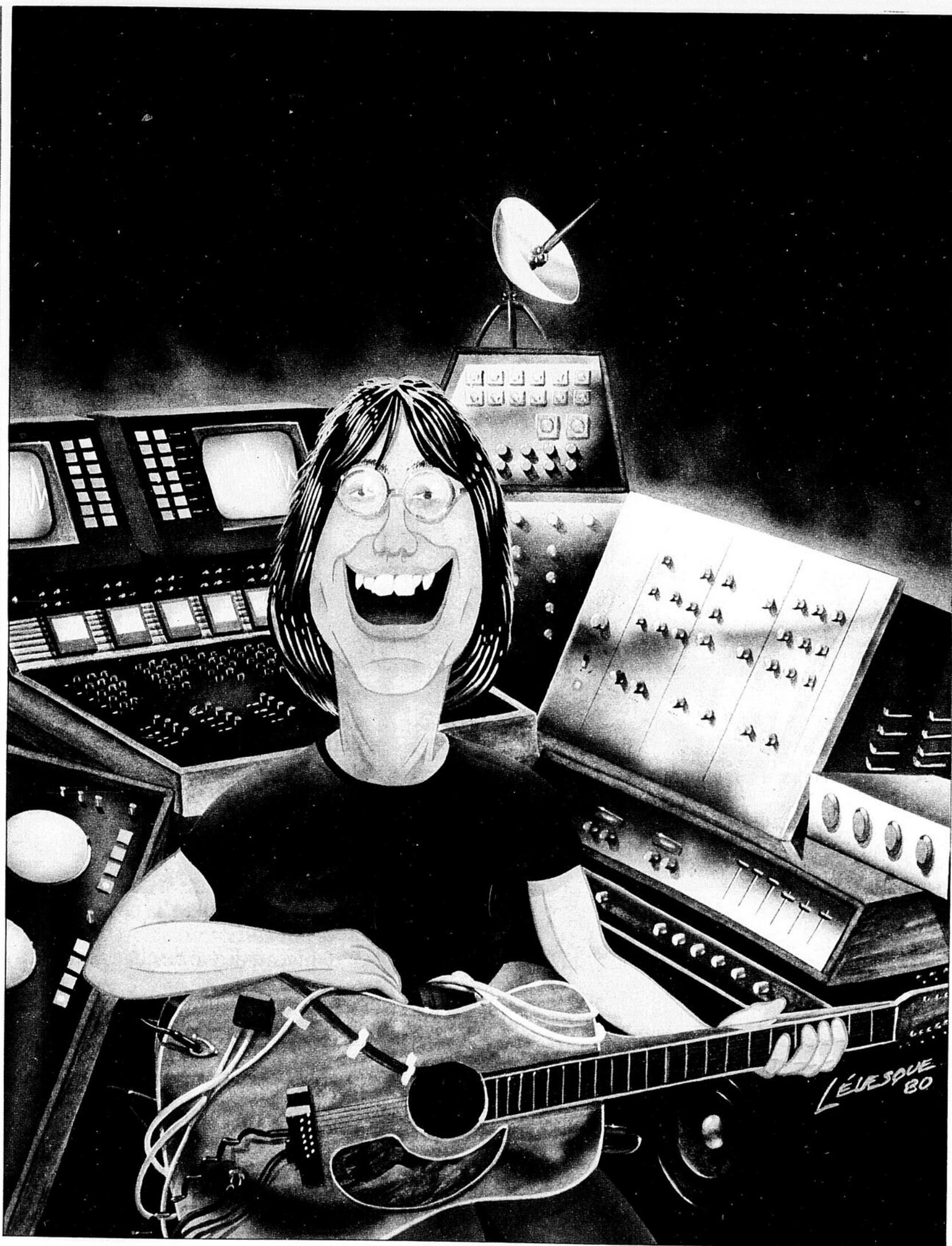
Nous, les hommes et les femmes dans les mines du Canada.

Cela vous concerne

L'ASSOCIATION MINIÈRE DU CANADA

ANOUS DEUX

GILLES VALIQUETTE



PS!TT!

COMME UN PÊLE-MÊLE-MUSIQUE...

Ces jours-ci, paraît aux Presses de l'université de Toronto l'ouvrage tant attendu *Encyclopedia of Music in Canada*, édité par Helmut Kallmann, Gilles Potvin et Kenneth Winters: tout sur la musique d'un océan à l'autre en 3 100 articles, 500 photos et illustrations, plus de 1 100 pages. Une bible pour tous (et non pour les seuls initiés), qui rend compte de toutes les formes de musique implantées chez nous. Au printemps, sortira l'édition française (*Encyclopédie de la musique au Canada*), jumelle identique de l'autre, mais publiée chez Fides. J'ai hâte!

On parle beaucoup de l'Opéra de Montréal, et à juste titre, qui nous offre cette année *Madama Butterfly*, *l'Elisir d'amore*, *Werther* et *Il Trovatore*. On parle peu de l'Opéra de chambre du Québec, qui se baladera de Verdun aux Îles-de-la-Madeleine, au cours de la présente saison artistique. Les amateurs de théâtre lyrique ne logent pas uniquement à Montréal, Québec et Ottawa et c'est pour les rejoindre chez eux avec des spectacles de qualité, avec costumes, décors et tout, que le baryton Bruno Laplante, directeur artistique de l'Ensemble Cantabile (Céline Dussault, soprano, Paule Vershelden, mezzo et Paul Trépanier, ténor), fait répéter depuis plusieurs semaines les deux oeuvres du spectacle *Vive l'Opérette* à l'affiche cette année: *la Chatte métamorphosée en femme*, d'Offebach et *la Poule noire*, de Rosenthal. A ne pas manquer, quand ça passera chez vous.

Et puisque qu'il vient d'être question de «théâtre chanté», j'aimerais signaler à l'attention des amateurs de voix qui ne la connaîtraient pas, la revue *Aria*, consacrée à l'art lyrique et qui sort un numéro à chaque saison. La directrice, Maryse Sirois, fait de sa publication un complément bien documenté à l'audition des grandes oeuvres en disques et des spectacles à l'affiche des scènes lyriques canadiennes. C'est ainsi que la livraison d'automne fait un peu le tour de *Madama Butterfly* et de *l'Elisir d'amore*, entre autres.

L'école que fréquente votre enfant lui offre-t-elle la possibilité de suivre les Matinées pour la jeunesse de l'Orchestre symphonique de Montréal? Chaque

série comporte deux concerts. Le primaire a le choix entre quatre séries et le secondaire entre deux séries. Il en coûte 2,50\$ par concert, donc 5\$ par série. Je sais que beaucoup d'écoles repoussent du revers de la main cette invitation à la musique, pour toutes sortes de raisons dites d'ordre pratique. Mais les parents qui y tiennent vraiment peuvent faire pression via le comité

d'école. Ça donne parfois des résultats...

Et si l'école ne veut décidément pas aller vers la musique, elle peut faire venir la musique à elle. Les Ateliers des Jeunesses musicales sont là pour ça. Pour familiariser les jeunes avec les instruments, dans leur milieu. Ces Ateliers, non seulement destinés aux écoliers mais

aussi à tous ceux qui veulent approcher les instruments pour devenir des auditeurs plus éclairés, sont une excellente préparation à l'audition des concerts commentés des J.M.C., des concerts réguliers présentés dans les différents centres J.M.C. et de toute musique en général. Une pédagogie joyeuse et efficace!

THÉRÈSE DUMESNIL

JE SUIS M-I-L-L-I-O-N-N-A-I-R-E!

TIRAGE:
le dernier
dimanche
du mois.



Super Loto

**ET VOUS, COMMENT
RÉAGIRIEZ-VOUS
SI CELA VOUS ARRIVAIT
CHAQUE MOIS!**

Avec Super Loto
on peut gagner:

- des lots de 1 million\$
- des lots de 100 000\$
- des billets gratuits et des lots de 100\$ à 10 000\$ avec les numéros mobiles
- des lots instantanés de 10\$ à 10 000\$

la seule loterie qui fait des millionnaires

Le Théâtre populaire du Québec

Jusqu'au 1er décembre 1981, le T.P.Q. offrira aux collèves de la province un spectacle de théâtre-animation pour les auditoires des niveaux secondaire avancé et collégial. Il s'agit de la pièce *Emile-Edwin Nelligan*, suivie d'une animation où créateur, metteur en scène, interprète, régisseur, scénographe et éclairagiste expliquent le plus simplement du monde comment ils font leur métier.

Le projet, qui vise d'abord à amener le plus grand nombre d'étudiants à aimer le théâtre, intéressera tout particulièrement ceux parmi ces derniers dont la concentration est en littérature, en théâtre ou en psychologie.

Le comédien et le régisseur reviennent ensuite le processus d'élaboration du spectacle et entraînent les étudiants dans le monde de la création théâtrale.



Echanges de jeunes

Depuis la deuxième fin de semaine de septembre, 118 jeunes Québécois et Québécoises ont entrepris un séjour dans des familles ontariennes tandis que 79 autres seront accueillis dans des maisons de l'Alberta.

Il s'agit d'un programme offert aux élèves qui sont actuellement en 3e ou 4e secondaire général. L'élève de langue française du Québec qui fréquente une école dont la langue d'enseignement est le français est jumelé à une école dont les cours sont dispensés en anglais.

Le programme d'échange d'élèves, d'une durée de trois mois, vise à améliorer la connaissance de l'anglais langue seconde chez les élèves

québécois et à favoriser les échanges interculturels.

Chaque élève québécois sélectionné suivra les cours de la classe correspondant à la sienne jusqu'en décembre. Il vivra dans la famille de l'élève avec qui il est jumelé. L'élève québécois recevra à son tour cet élève pour la même durée, soit du début de février 1982 jusqu'en mai.

Ce programme, organisé pour la 3e année, donne d'excellents résultats au dire des organisateurs, non seulement sur le plan du bilinguisme mais aussi au point de vue des relations humaines.

Renseignements: ministère de l'Éducation, 1035, rue de La Chevrotière, Québec G1R 5A5.

Le Guide complet du locataire

«Je vais à la Régie» est une phrase maintenant familière, mais savez-vous que le rôle de la Régie du logement ne se limite pas uniquement au contrôle et à la fixation des loyers? Savez-vous qu'elle se doit de vous renseigner sur les obligations et les droits que vous avez dès que vous concluez un bail et qu'elle a le pouvoir de régler tout litige entre vous et votre locateur?

Le *Guide complet du locataire*, par Danielle Shelton et Me Claude Bissillon, se propose de vous expliquer tout ce que vous devez savoir sur le bail, le loyer, le déguerpissement, la sous-location, la cession de bail, la résiliation, la cessation de la cohabitation, le décès du locataire, la prolongation du bail, la reprise de possession, l'éviction, l'expropriation, les animaux, les clés et les serrures, le déménagement, l'extermination de la vermine, les réparations, etc...

Il explique aussi, en termes simples et clairs et avec de nombreux modèles et exemples, comment faire respecter vos droits, quels recours intenter (dépôt ou diminution de loyer, résiliation du bail, dommages-intérêts, etc...) comment rédiger un avis, quels sont les délais à respecter et enfin comment vous débrouiller, sans avocat, lors d'une audition à la Régie. (Editions Stanké)

Danser sur le bon pied

Dans le but de vous guider dans le choix de vos cours de danse, la Fédération des loisirs-danse du Québec vous invite à consulter une toute nouvelle brochure intitulée *Pour danser sur le bon pied*.

Vous y trouverez de l'information sur les différentes formes de danses, ce qu'elles peuvent vous apporter et ce à quoi vous pouvez vous attendre en vous inscrivant à un cours.

Vous serez également renseigné sur le contrat obligatoire, les qualifications des professeurs et le prix des cours. Cette brochure vous donne aussi de petits conseils pratiques sur ce que vous devez savoir avant de prendre des cours de danse.

Pour vous la procurer gratuitement, il suffit de communiquer avec la Fédération des loisirs-danse du Québec, 1415 est, rue Jarry à Montréal (Québec), H2E 2Z7. Tél. (514) 374-4700, poste 410.



La culture sous toutes ses formes

A signaler, deux publications du ministère des Affaires culturelles:

Le *Répertoire des prix littéraires*, qui donne la liste et divers renseignements sur plus d'une trentaine de prix littéraires auxquels peuvent concourir les auteurs québécois. Un guide pratique pour tous ceux qui veulent en savoir plus sur la littérature d'ici. Cette publication distribuée gratuitement est disponible à la Direction des communications du ministère des Affaires culturelles à Québec comme à Montréal.

La *Bibliographie de l'artisanat québécois*. Produite avec la collaboration de Mme Louise Saint-Pierre et de la Centrale d'artisanat du Québec, cette publication répertorie les livres, extraits de livres et de périodiques, études, mémoires, thèses, catalogues d'expositions, périodiques et documents audio-visuels québécois, amérindiens et inuit de 1870 jusqu'à nos jours. Cet ouvrage sans

précédent au Québec sera utile aux artisans et à tous les amateurs des métiers d'art. Il est en vente chez l'Éditeur officiel.

Les garagistes seraient-ils sexistes?

Une étude effectuée par des étudiants en sociologie d'une université ontarienne a révélé que les évaluations pour des réparations à la carrosserie des voitures étaient en moyenne de 25 à 30% plus élevées pour les femmes que pour les hommes. Étonnant, non?

Préparer son avenir

Sous le thème «Je prépare mon avenir», la Semaine de l'information et de l'orientation, qui aura lieu du 1er au 7 novembre, s'adresse aux élèves du secondaire et du collégial, aux étudiants, aux parents, aux éducateurs, aux administrateurs scolaires, aux employeurs et à ceux qui désirent retourner aux études à temps complet ou à temps partiel.

La Semaine de l'information et de l'orientation permettra aux élèves et aux étudiants de comprendre le processus d'orientation et de prendre conscience de leur responsabilité dans ce processus. Ce sera également l'occasion de connaître les services d'information et d'orientation offerts dans le milieu scolaire et les possibilités pour les adultes de reprendre leurs études.

Cette semaine est organisée par la Corporation professionnelle des conseillers d'orientation du Québec, la Corporation professionnelle des psychologues du Québec, l'Association québécoise d'information scolaire et professionnelle et le ministère de l'Éducation.

Des brochures sur le rôle des parents en orientation seront disponibles en novembre. Pour plus d'information, s'adresser à sa commission scolaire.

Du gibier de poids

Une étude récente nous apprend que les chasseurs ont rapporté lors de la dernière saison 4 195 500 pièces de gibier, représentant plus de 7 000 tonnes métriques de chair comestible. Côté pêche, on préleverait annuellement 77 000 tonnes métriques de poisson. (Bulletin de l'A.T.T.)



Lors d'un récent voyage outre-mer, je crois avoir trouvé la façon idéale d'identifier les indigènes, ce qui est de moins en moins facile maintenant que la mode est devenue internationale et que les habitants de tous les pays ont de plus en plus tendance à se ressembler. Il fut un temps où les citoyens de chaque pays étaient si caractéristiques qu'on n'avait aucun mal à les identifier.

En France, par exemple, si vous croisez quelqu'un devancé dans la rue par un nez rouge et joufflu, qui portait sur la tête un béret bleu marine descendu sur une oreille (la gauche ou la droite, c'était sans importance) et sous le bras une baguette de pain (le bras gauche ou le droit), vous aviez 99 chances sur 100 d'avoir rencontré un Français d'origine. S'il avait, de plus, un fort accent «français», vous ne pouviez vous méprendre.

Guy FOURNIER

UNE MÉTHODE AU POIL

Les Anglais étaient tout aussi faciles à identifier. A part quelques imitateurs, ils portaient tous des vêtements de tweed (anglais), des souliers Oxford et marchaient le corps raide, utilisant un parapluie comme une canne. Les plus sophistiqués portaient leur parapluie sur l'épaule, comme une carabine, s'il ne pleuvait pas.

Les anciens Canadiens (dont on trouve une description très exacte dans les romans de Philippe Aubert de Gaspé) se couvraient la tête d'une tuque et attachaient leurs redingotes ou leurs canadiennes d'une ceinture fléchée. La plupart marchaient avec des souliers de «beu» ou des bottines de feutre, recouvertes d'un caoutchouc fabriqué généralement à Acton Vale, dans les Bois-Francs.

Afin de différencier les

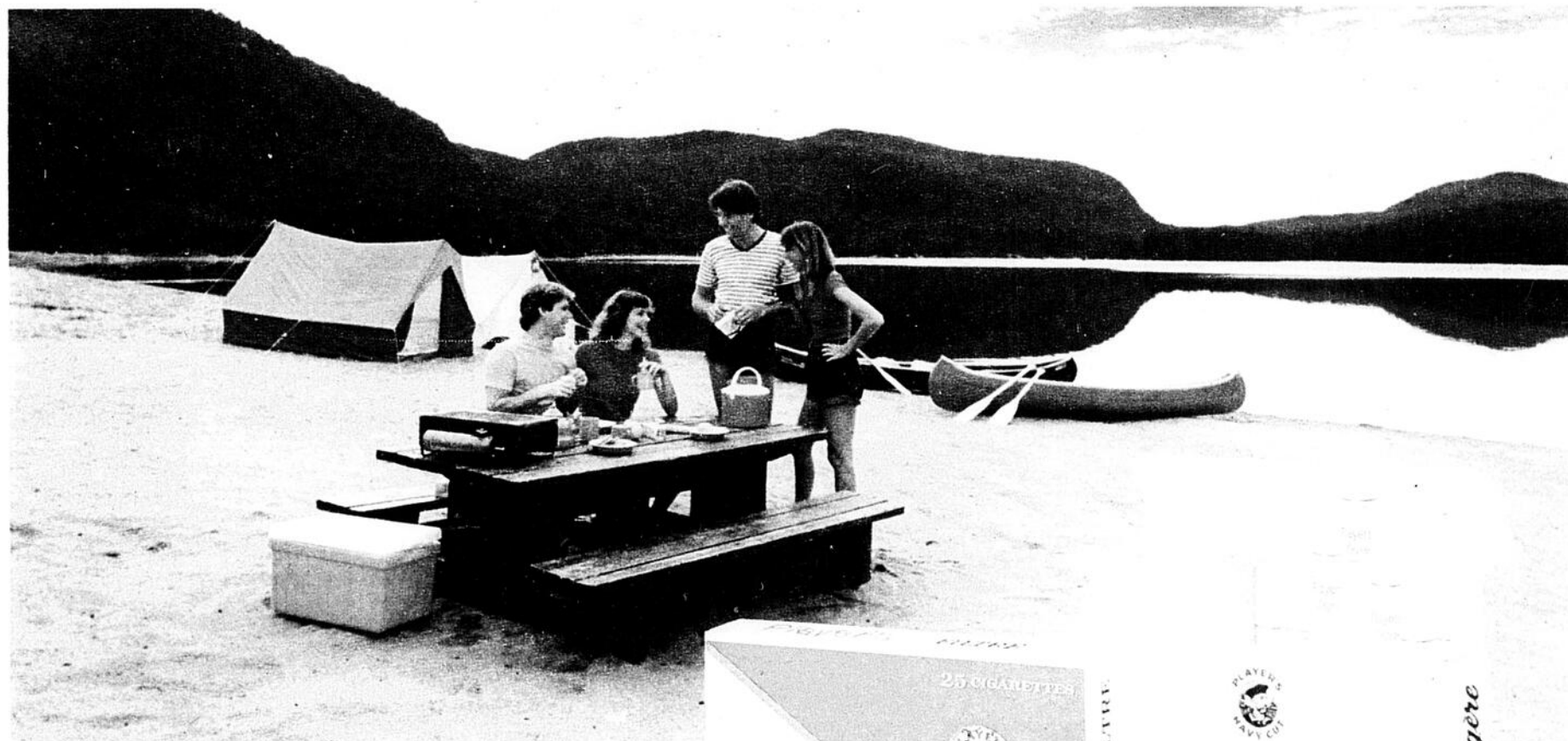
«nationaux» des touristes et autres gens de passage dans un pays, j'ai découvert une méthode dont l'efficacité peut atteindre 99% dans les périodes qu'on appelle «hors saison» dans les agences de voyage et les guides touristiques. En haute saison, les risques d'erreur sont plus grands. Je les estimerais à 4 ou 5%, ce qui n'est quand même pas mal si on considère que les gynécologues jugent fiables des méthodes pouvant entraîner des taux d'échec jusqu'à 6 et 7%.

Grâce à ma méthode toute simple, vous ne risquerez à peu près plus de vous faire répondre: «Je ne suis pas du pays» par quelqu'un à qui vous demandiez le chemin à suivre pour aller au centre ville. Y a-t-il quelque chose de plus frustrant, en voyage, que d'avoir à arrêter trois ou quatre personnes dans la rue avant

d'en trouver une qui soit du pays?

J'ai éprouvé ma méthode dans quatre pays différents et elle est aussi efficace dans l'un que dans l'autre. Je peux donc affirmer sans crainte qu'il s'agit d'une méthode universelle, mais surtout utilisable en Occident puisqu'il est bien connu que les Asiatiques portent rarement la barbe. C'est sur la barbe, en effet, que se base entièrement ma formule d'identification. Quel que soit le pays où vous vous trouvez, chaque fois que vous rencontrez quelqu'un qui porte une barbe, n'hésitez pas si vous avez un renseignement à demander, car il y a 97,9% de chances qu'il s'agisse d'un autochtone.

Je suis conscient que ma méthode a des limites. C'est ainsi qu'elle devient inutilisable dans les lieux où on ne trouve que des femmes. Dans ces circonstances, si vous êtes mal pris, il faut chercher une femme ayant beaucoup de poils follets, car j'ai noté que 98,2% d'entre elles sont célibataires et de condition trop modeste pour sortir de leur pays d'origine!



Parc du Mont-Tremblant

Player's
un goût à ta mesure



Avis: Santé et Bien-être social Canada considère que le danger pour la santé croît avec l'usage — éviter d'inhaler.
Moyenne par cigarette — Player's Légère, format régulier: "goudron" 14 mg. nicotine 0.9 mg. Player's Filtre, format régulier: "goudron" 17 mg. nicotine 1.2 mg.

ATABLE

Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec

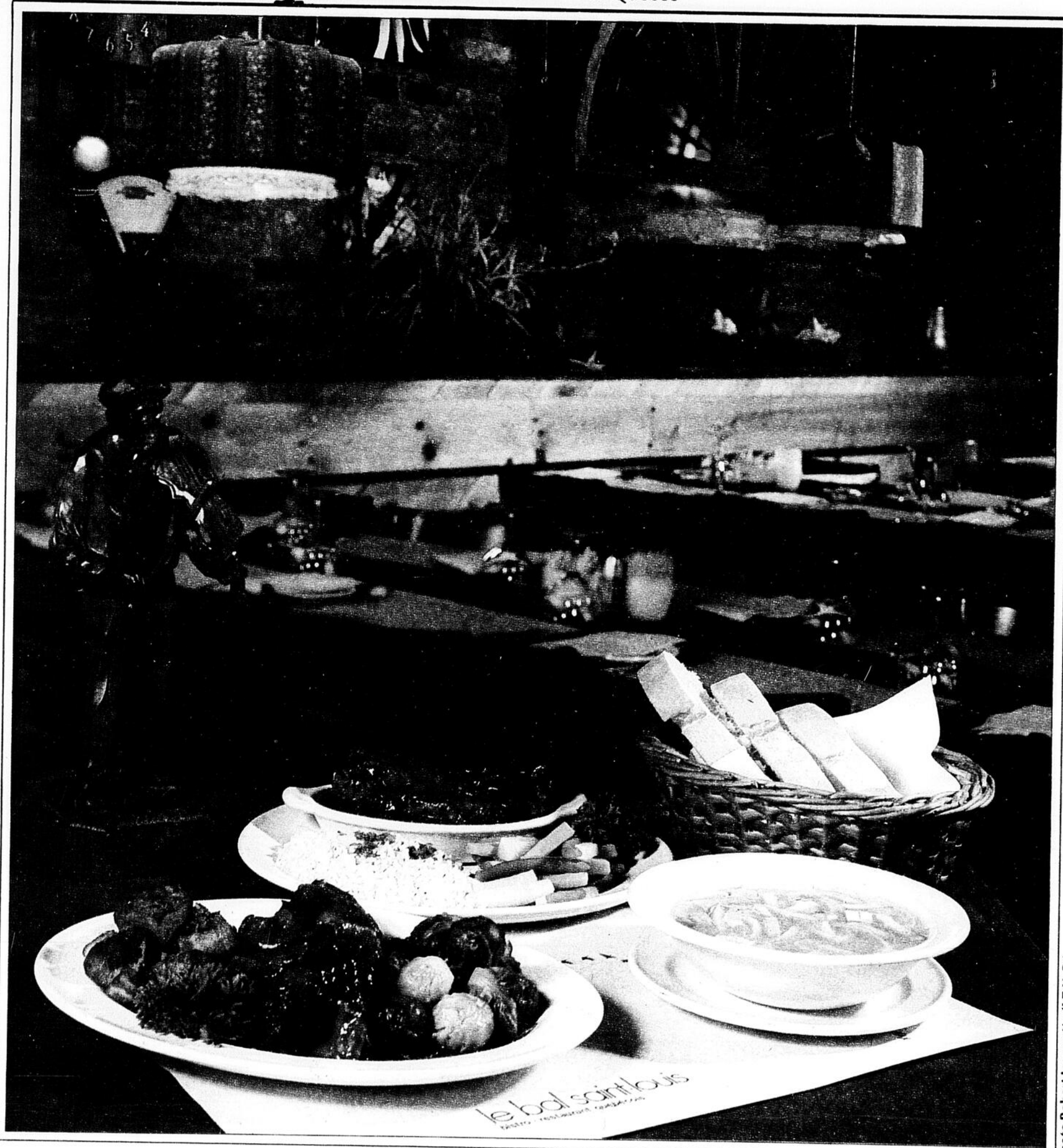


Photo Robert Joannette (I.T.H.Q.)

LE BAL SAINT-LOUIS

En 1974, rue Prince-Arthur, un homme cherchait l'endroit idéal pour installer ses pénates. Il voulait ouvrir là un restaurant charmant, voué à la gloire de la cuisine de ses grands-mères. Il s'arrêta, ébloui, devant un immeuble longtemps oublié qui, après avoir abrité un restaurant, était devenu boucherie puis poissonnerie. Ses portes étaient barricadées et l'intérieur n'offrait d'intérêt que pour un rêveur.

Or Pierre Murphy était un rêveur! Son associé, Robert Saint-Martin, l'était tout autant et, moins d'une année après avoir visité le vieil immeuble situé à l'intersection des rues Prince-Arthur et Colonial, le Bal Saint-Louis naissait. Ses vieux murs débarrassés de leur poussière, on suspendit des plantes vertes au plafond, une idée de Robert Thibodeau que désormais l'on imitera dans le quartier et ailleurs. Bientôt, la clientèle afflue, poussée par la curiosité, attirée par la réputation du chef, Jean-Claude Lebel. Le décor plaira, bien sûr, mais c'est aux petits plats, aux épices et aux herbes qui répandent leur parfum que le Bal Saint-Louis doit la fidélité de sa clientèle. La demi-poularde au chou, née de l'absence de perdrix, est un succès, peut-être justement à cause de sa qualité de plat ancien.

Les différents mets peuvent être suivis ou précédés d'une soupe aux pois «à la manière des trappeurs» ou d'un potage appelé «poule-aux-poireaux». Tout est québécois traditionnel, ou presque; les escargots «de Bourgogne», confirmant ici la règle de l'exception, côtoient des «bourgots de l'Anse-Pleureuse», des «moules de Gaspé» ou de la «truite fumée au bois-franc». A l'instar des entrées, les plats principaux mettent en valeur des produits d'ici, comme le lapin, le porc, le saumon, l'agneau ou le homard et la truite. Au dessert, l'érable occupe le premier rang avec les pommes et le fromage d'Oka.

Le Bal Saint-Louis, comme ses semblables, prouve que la cuisine québécoise peut être une grande cuisine. ▶



Le chef Jean-Claude Lebel du Bal Saint-Louis, à Montréal.

Découvrez un goût plus riche et plus savoureux.

Essayez le nouveau café instantané Maxwell House amélioré.

Que vous préfériez Maxwell House ordinaire ou Maxwell House décaféiné, vous découvrirez un goût encore plus riche et plus savoureux qu'avant.

Essayez-le demain matin!



... Bon jusqu'à la dernière goutte.*

partout dans le monde



Aidez à défendre les droits humains
"Devenez membre
d'Amnistie Internationale"

Amnistie Internationale
1800 ouest, boul. Dorchester #401
Montréal, Québec H3H 2H2
Tél.: (514) 931-5897

A TABLE

LA POULETTE DE MISTASSINI

Préparation: 40 à 45 minutes
Cuisson: 1 heure

INGRÉDIENTS	6 PORTIONS	
	Métrique	Impérial
Oignon émincé	250 ml	1 tasse
Beurre	30 ml	2 c. à table
Poulets	2 de	2 de
	1 kg	2 lb 3 oz
Sel	7 ml	1½ c. à thé
Poivre	2 ml	½ c. à thé
Farine	125 ml	½ tasse
Huile	30 ml	2 c. à table
Beurre	60 ml	¼ tasse
Vin de bleuets	250 ml	1 tasse
Vin rouge	250 ml	1 tasse
Bouillon de poulet	750 ml	3 tasses
Thym	1 ml	¼ c. à thé
Romarin	1 ml	¼ c. à thé
Laurier	1 feuille	
Bleuets	250 ml	1 tasse

MÉTHODE

FAIRE RISSOLER les oignons dans le beurre. Réserver.
COUPER les poulets en 8 morceaux.
ASSAISONNER et fariner les morceaux.
FAIRE SAUTER les morceaux de poulet dans l'huile et le beurre.
DÉGLACER avec les vins.
AJOUTER le bouillon de poulet.
AJOUTER les épices et les oignons.
AJOUTER les bleuets.
Faire mijoter le tout de 2 à 3 minutes.
Couvrir et faire cuire ensuite au four à 190°C (375°F) pendant 1 heure environ. Servir avec du riz.

LA POULE AUX POIREAUX

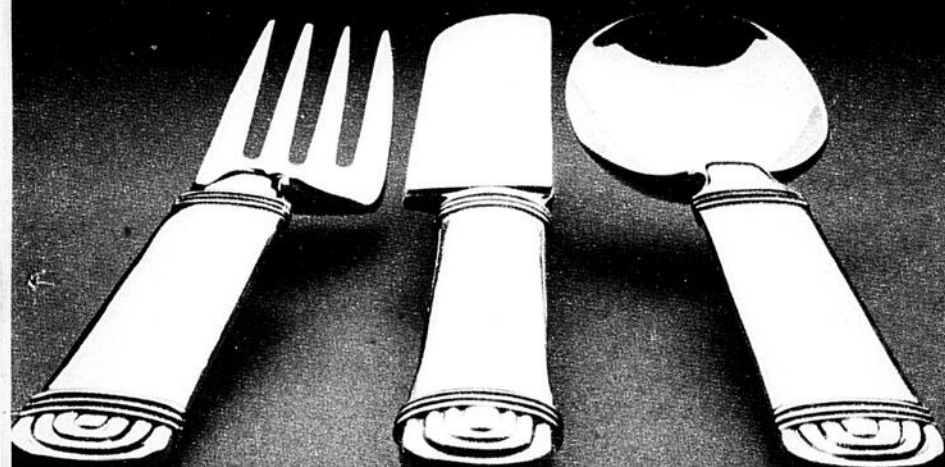
Préparation: 15 minutes
Cuisson: 45 minutes

INGRÉDIENTS	6 PORTIONS	
	Métrique	Impérial
Poulet	1,2 kg	2 lb 11 oz
Carotte en dés	250 ml	1 tasse
Oignon émincé	150 ml	¾ tasse
Pommes de terre moyenne	2	2
Céleri en branche	1 branche	
Sel	7 ml	1½ c. à thé
Poivre	2 ml	½ c. à thé
Poireau émincé	750 ml	3 tasses
Huile	75 ml	½ tasse

MÉTHODE

METTRE le poulet, les carottes, les oignons, les pommes de terre et le céleri dans une casserole.
Couvrir d'eau.
AJOUTER le sel et le poivre et faire cuire le tout pendant environ 45 minutes.
Retirer le poulet et passer le bouillon au chinois fin.
Faire réduire le bouillon jusqu'à ce qu'il en reste 1,25 l (5 tasses).
Le dégraisser et le garder en attente.
RÂPER les pommes de terre et les garder en attente.
FAIRE REVENIR les poireaux dans l'huile, sans leur faire prendre couleur.
Mouiller avec le bouillon.
Ajouter les pommes de terre râpées.
Rectifier l'assaisonnement et laisser mijoter pendant 2 à 3 minutes. Servir chaud.

**Rien ne nettoie
plus impeccablement qu'Electrasol.
Et Electrasol coûte moins cher
que la marque la plus vendue au pays.**



A bien y penser, pourquoi paieriez-vous plus cher un détergent pour lave-vaisselle alors qu'Electrasol est tout aussi efficace que la marque la plus vendue au pays? Des tests indépendants nous en fournissent la preuve indéniable!

Constatez-le vous-même. Electrasol nettoie en dissolvant les particules de nourriture durcies les plus tenaces. Grâce à Electrasol, vos verres et votre couellerie étincelleront de propreté.

Voilà pourquoi Electrasol est recommandé par les principaux fabricants de lave-vaisselles.

**Electrasol vous assure
une efficacité maximum
à prix très avantageux.**

*Déterminé à partir de recherches indépendantes sur le prix des détergents pour lave-vaisselle.



LES CÔTES COURTES DE BOEUF BRAISÉES AU CIDRE

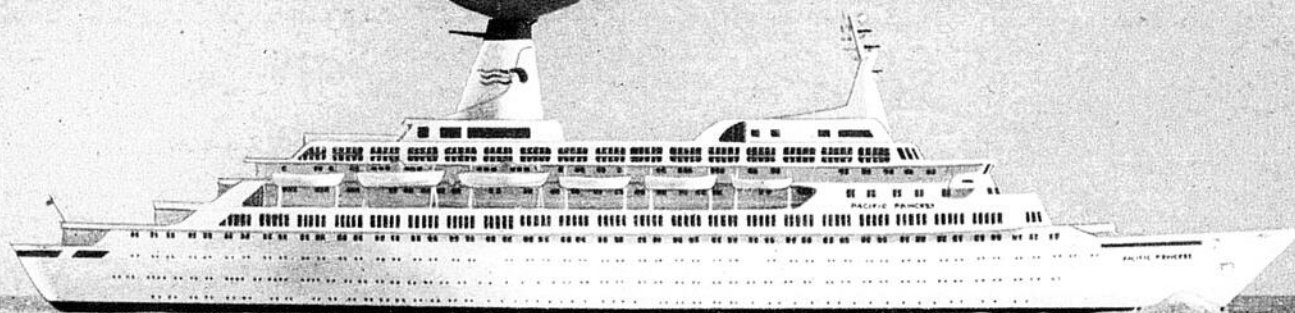
Préparation: 45 minutes
Cuisson: 2½ heures

INGRÉDIENTS	6 PORTIONS	
	Métrique	Impérial
Côtes courtes de boeuf (plat de côtes) dégraissées	6x300 g	6X10 oz
Huile	45 ml	3 c. à table
Beurre	90 ml	¾ tasse
Farine	200 ml	¼ tasse
Pâte de tomate	60 ml	¼ tasse
Cidre sec	250 ml	1 tasse
Eau	1 l	4 tasses
Ail	2 gousses	
Moutarde sèche	5 ml	1 c. à thé
Sel	7 ml	1½ c. à thé
Poivre	2 ml	½ c. à thé
Thym	1 pincée	
Champignon en quartiers	625 ml	2½ tasses
Beurre	60 ml	¼ tasse
Oignon émincé	300 ml	1¼ tasse
Beurre	45 ml	3 c. à table
Poivre vert	25 ml	5 c. à thé

MÉTHODE

FAIRE DORER les côtes courtes de boeuf, de chaque côté, dans l'huile et le beurre.
LES SAUPOUDRER de farine, et faire prendre couleur pendant 5 à 6 minutes.
AJOUTER la pâte de tomate et laisser cuire pendant 3 à 4 minutes.
DÉGLACER avec le cidre, puis ajouter l'eau.
AJOUTER l'ail, les épices et les assaisonnements.
Faire mijoter pendant 5 à 7 minutes.
Couvrir et mettre à cuire au four à 170°C (325°F), pendant 1h30.
FAIRE REVENIR les champignons dans le beurre.
FAIRE REVENIR les oignons dans le beurre.
Ajouter champignons et oignons aux côtes de boeuf.
AJOUTER le poivre vert.
Continuer la cuisson pendant encore 45 minutes environ.

Si vous les Premium Plus
 et si vous les biscuits Ritz,
 M. Christie vous envoyer avec la
 personne en croisière
 de rêve pour à bord du Princess.
 Si vous l'idée, participez vite...
 M. Christie tant vous voir gagner!



Vous pourriez être l'un des quatre heureux gagnants. Vous et la personne aimée vous envolerez alors pour Los Angeles ou Acapulco, où vous embarquerez à bord du paquebot Princess. Et commencera alors une croisière inoubliable d'une semaine comportant quatre escales des plus excitantes dans les plus beaux ports mexicains. Tous les repas à bord seront compris, et vous obtiendrez 500 \$ Can. d'extra pour vos dépenses. M. Christie vous retournera ensuite chez vous par avion. Pour plus de détails, recherchez les emballages de biscuits Ritz et Premium Plus spécialement marqués.



Un prix sera attribué suivant chacune des quatre différentes dates de clôture: 30 octobre et 30 novembre 1981 et 7 janvier et 1^{er} mars 1982. Tous les participants demeurent aux quatre tirages. La valeur au détail approx. de chaque prix est 5000 \$
 Pour gagner, il faut répondre correctement à une question réglementaire.



Que vous soyez un photographe
débutant ou expérimenté...

OBJECTIF PHOTO

...vous aidera à prendre de meilleures photos!

Profitez de
notre offre spéciale
de lancement!



■ **Les secrets d'une bonne photo**
Le cadrage, la composition, l'équilibre
de l'ombre et de la lumière, l'harmonie
chromatique, des questions auxquelles
OBJECTIF PHOTO répond à l'aide
d'exemples clairs



■ **Le développement et
l'épreuve**
Le laboratoire et son matériel, les
étapes du développement, le temps
d'exposition, le choix et l'emploi des
révélateurs et des fixateurs, les
trucages... autant de techniques
dont vous découvrirez non seulement
l'utilité mais encore l'agrément!

Obtenez les 3 premiers numéros pour seulement **\$1.00**



POSTEZ À: ÉDITIONS ATLAS, 11,450 Albert-Hudon, Montréal Nord H1G 3J9

OUI! Envoyez-moi sans tarder mes 3 premiers numéros de OBJECTIF PHOTO! Je comprends que je pourrai
les garder pour la modique somme de \$1 si je décide de profiter de votre offre d'abonnement de 16
semaines à \$19.95 (tous frais inclus). Je recevrai alors 16 numéros de OBJECTIF PHOTO (expédiés deux à
la fois à toutes les 2 semaines), avec possibilité de prolonger mon abonnement après cette période à un
tarif très avantageux. Sinon, je vous retournerai les 3 premiers numéros de présentation sans rien vous
devoir.

EN MAJUSCULES S.V.P.

NOM _____

ADRESSE _____

APP. _____

VILLE _____

PROVINCE _____

Tel. _____

CODE POSTAL _____

Veuillez signer ici _____

Signature des parents si moins de 18 ans

PERS 01

Postez le
coupon réponse
aujourd'hui-même!

le magazine qui fera de vous un
VRAI PHOTOGRAPHE!

Faire de la photographie, c'est
d'abord posséder un appareil
et savoir l'utiliser pour en tirer
le maximum de satisfaction.
OBJECTIF PHOTO vous aidera
à le choisir selon vos goûts,
vos besoins, votre budget.

OBJECTIF PHOTO vous fera
découvrir tous les secrets de la
prise de vue en vous initiant à
toutes les techniques, à tous les
genres: reportage, photo d'am-
biance, nature morte, nu, paysages,
effets spéciaux.

Chaque semaine, un grand photographe
sélectionnera pour vous quelques-unes
de ses meilleures photos, les
commentera, et vous expliquera ses
"trucs" et ses secrets.

OBJECTIF PHOTO vous initiera à l'art du
développement, du tirage, des trucages.

Vous apprendrez à installer ou à
perfectionner votre laboratoire, aux
moindres frais grâce à la riche
expérience des professionnels.

En somme OBJECTIF PHOTO est un cours
pratique, progressif et complet.

Recevez les
3 premiers
numéros
pour seulement
\$1.00



Des rubriques telles que:

■ **REGARD:** le "regard de professionnel" sur
une photo choisie en raison de ses qualités
esthétiques et techniques.

■ **PERFECTIONNEMENT:** les prises de vue les plus raffinées et les effets de laboratoire
les plus évolués... clairement, méthodiquement et progressivement expliqués.

■ **HISTORIQUES:** une rétrospective des maîtres d'autrefois.