

L'ISOLATION: sans douleur

Texte Jean Racine
Photos Pierre Lasalle

Le choix d'un entrepreneur en isolation compétent et honnête est souvent le facteur déterminant dans le succès et la rentabilité de l'isolation d'une maison. Même si l'on peut réaliser de nettes économies en faisant les travaux soi-même, il n'en demeure pas moins que de nombreux propriétaires font appel à des entrepreneurs soit parce qu'ils n'ont pas la compétence voulue, soit parce qu'ils n'ont pas le temps, soit parce que l'isolation de leur maison pose des problèmes difficiles à résoudre pour un néophyte, ou parce qu'ils ne peuvent obtenir les matériaux.

S'il s'agit, par exemple, d'injecter un isolant en vrac ou une mousse de plastique dans les murs, il est recommandé de faire appel aux services d'un entrepreneur. Si l'entre-toit de la maison est inaccessible, seul un entrepreneur bien équipé pourra y souffler de la laine minérale.

Avant de signer le contrat

Comme l'ont constaté très souvent un bon nombre de consommateurs, il est préférable d'avoir certaines con-

naissances d'un sujet avant d'en discuter avec un spécialiste, et l'isolation n'échappe pas à cette règle. En cas d'ignorance du consommateur, la tentation peut être forte de tricher sur la qualité ou la quantité...

Le gouvernement fédéral, par l'entremise du ministère de l'Energie des mines et des Ressources a mis sur pied un bureau d'information qui est à la disposition de tous pour répondre aux questions qu'ils peuvent se poser sur l'isolation de leur maison. ENER\$AGE, l'organisme en question, peut être rejoint sans frais par téléphone (1-800-267-9563) et on peut y obtenir des réponses précises à des questions comme la résistance thermique d'un isolant en particulier, la façon de poser un produit etc.

Ce programme d'information va toutefois beaucoup plus loin, puisqu'on peut y obtenir un diagnostic de la maison et des travaux à effectuer pour sauver de l'énergie. Le questionnaire d'ENER\$AGE qui porte sur 31 points décrivant la maison et l'isolation dont elle dispose déjà permet, grâce à un programme d'ordi-

nateur de fournir à chaque citoyen qui en fait la demande des informations bien précises sur les travaux qu'il devrait entreprendre ou faire entreprendre, les économies d'énergie qu'on peut en attendre, en dollars et en combustible, le coût prévu, selon les prix en vigueur dans la région d'où provient la demande, pour les matériaux seulement et pour les matériaux et la main-d'oeuvre, et le temps demandé pour amortir l'investissement selon que les travaux sont faits par le consommateur lui-même ou par un entrepreneur.

Si en théorie l'accès à cette analyse de l'isolation des maisons est restreint aux seuls clients du Programme fédéral d'isolation, c'est-à-dire aux citoyens habitant les provinces participantes (dont le Québec), ENER\$AGE est tout de même en train d'amasser les données climatiques de même que les prix des combustibles et des matériaux isolants en vigueur au Québec de façon à pouvoir éventuellement répondre également aux

Courrier

Remboursement?

J.-P. D., Saint-Jean

Mon mari et moi avons reçu en cadeau de nocés un ouvre-boîte électrique acheté chez un magasin Hart's comme en faisait foi l'étiquette toujours présente sur la boîte. Comme nous avons considéré que nous n'avions aucun besoin d'un tel instrument, nous avons décidé de l'échanger contre autre chose.

Nous nous sommes donc présentés au magasin Hart's le plus proche de chez nous, soit celui de Saint-Hyacinthe, certains que nous n'aurions aucune difficulté, plusieurs magasins ayant déjà accepté d'échanger des cadeaux. Bien entendu, nous n'avions ni reçu, ni coupon de caisse, puisqu'il s'agissait de présents.

Le gérant du magasin Hart's, cependant, s'est comporté d'une façon tout à fait différente: après avoir gen-

tement insinué que l'étiquette sur la boîte ne prouvait absolument rien (elle est pourtant bien caractéristique de leur magasin et leur nom y est très lisible), il est même allé jusqu'à prétendre que nous aurions aussi bien pu voler cet appareil électrique. Joignant le geste à la parole, il a brutalement enlevé de la boîte l'étiquette qui était notre seule preuve que le cadeau provenait bien de ce magasin.

Devant une telle attitude, nous avons communiqué avec le gérant de district de cette chaîne de magasins qui a son siège social à Montréal.

Cette fois, on nous a promis une enquête et des nouvelles sous peu.

Comme nous n'en avons toujours pas eu de nouvelle, nous avons pensé nous adresser à votre chronique pour dénoncer le comportement du gérant de ce magasin et l'insouciance dont fait preuve cette chaîne de magasins.

Malheureusement, rien oblige un magasin à reprendre un produit qu'il a vendu, fut-il offert en cadeau de nocés ou de Noël. La politique suivie par la majorité des magasins sérieux est cependant de faire preuve de compréhension face à de telles situations et on éprouve que rarement de la difficulté à se faire échanger un achat pour un autre, bien que les magasins insistent de plus en plus pour que le consommateur présente sa preuve d'achat, coupon de caisse ou facture. Les commerçants affirment pour justifier cette restriction à leur largesse les abus nombreux dont ils auraient été les victimes.

Une étiquette, c'est certain, ne prouve rien, mais elle constitue toutefois une certaine présomption qu'un objet provient bel et bien d'un magasin. Quant au geste de ce gérant...

Un ensemble fabriqué par Victoriaville Furniture...

R.G., Lasalle

Lorsque j'ai fait l'achat d'un ensemble de cuisine fabriqué par Victoriaville Furniture chez Charlebois TV Inc., de Lachine, je ne me doutais pas de la succession de problèmes dans laquelle je m'engageais.

À la livraison, j'ai constaté que la surface de la table était imparfaite et que les chaises n'étaient pas particulièrement solides. Dans ce dernier cas, les dossiers et les pattes arrière n'étaient pas fixés solidement au siège.

Le marchand a fait réparer la surface de la table, mais les chaises, elles, devaient être envoyées au manufacturier pour réparation. Malgré les promesses du vendeur, on n'avait toujours pas réparé mes chaises le 20 juin, soit plus de six mois après l'achat.

Après plusieurs conversations téléphoniques avec le vendeur, on est venu chercher les chaises en question pour les réparer.

Le 18 octobre, lorsqu'elles me furent retournées, on s'empressa de me demander de signer un document à l'effet que les chaises avaient été réparées et trouvées en condition satisfaisante. J'ai refusé cette condition parce que les chaises ne semblaient pas réparées de façon satisfaisante. J'ai refusé d'accepter la livraison des chaises et demandé à l'employé de les rapporter.

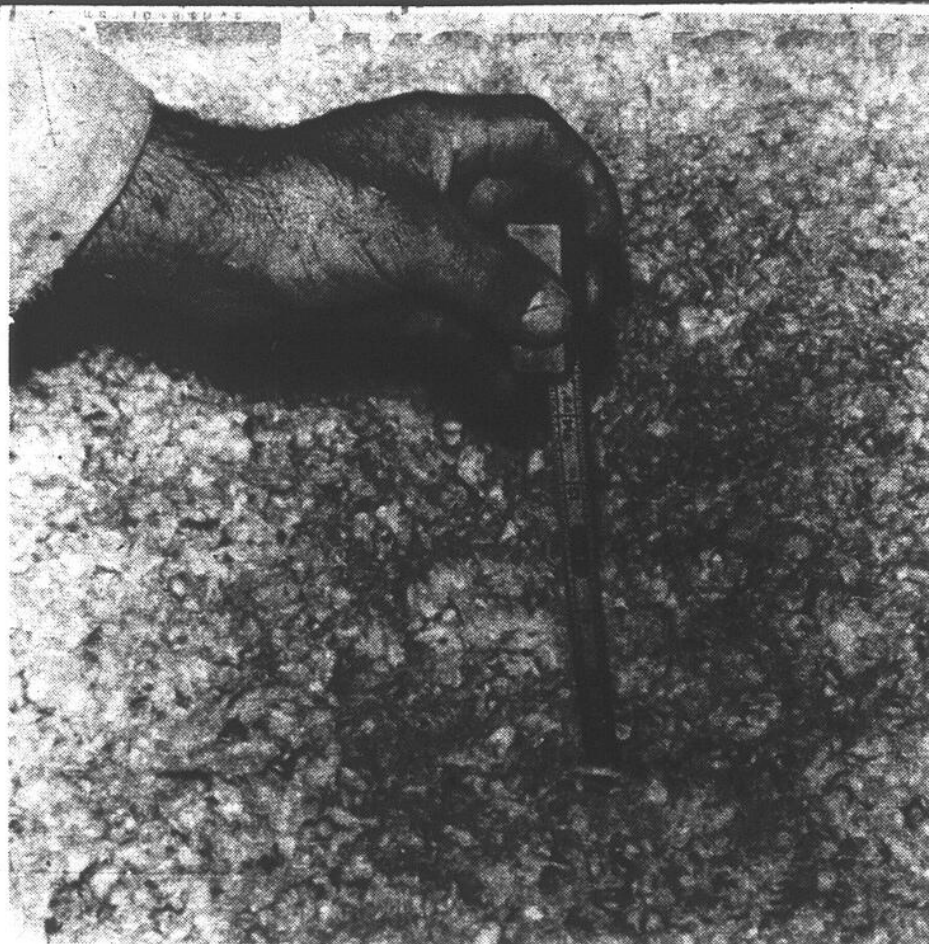
Le vendeur avec qui j'avais fait affaire lors de l'achat m'a expliqué qu'il était présent lors de la réparation et qu'il était impossible de faire mieux à son avis.

Je lui ai alors demandé s'il était disposé à assumer le coût de la réparation si je faisais faire les travaux moi-même par un ébéniste compétent. Il a refusé ma proposition.

Prenant toute l'affaire de très haut, il m'a demandé ce que je désirais exactement. La réponse est pourtant très simple: je veux voir ces chaises réparées de façon satisfaisante. Je ne suis pas disposé à accepter un ensemble de cuisine branlant et si celui que l'on m'a vendu ne peut pas être réparé, qu'on me rembourse mon achat.

M. Marcel Charlebois, propriétaire de Charlebois TV Service, nous a expliqué qu'il est illusoire de penser que des chaises de bois peuvent être aussi solides que des chaises de métal. Il nous a toutefois demandé de passer le voir à son magasin pour discuter de la solidité des chaises de bois fabriquées par Victoriaville Furniture, une entreprise maintenant en faillite.

Nous nous rendrons à la suggestion de M. Charlebois et nous irons le rencontrer à son magasin de Lachine avec M. R.G. A suivre.



Un généreux 8 pouces pour obtenir une bonne isolation.

(suite de C-1)

demandes provenant des citoyens québécois. Ce travail sera complété dans quelques semaines et les habitants du Québec pourront alors utiliser, au même titre que les citoyens des six provinces participant au programme fédéral, cette précieuse source d'information.

Les réponses d'ENER\$AGE

A titre d'exemple, voici le type d'information et de conseil que peut fournir le programme ENER\$AGE aux consommateurs qui répondent aux 31 questions sur l'isolation de leur maison.

Cet exemple porte sur une maison de deux étages de la région d'Ottawa, dont le périmètre est de moins de 100 pieds, chauffés à l'huile avec un appoint d'électricité et ne possédant aucun isolant (elle a été construite avant 1945).

Mesures d'économie d'énergie	Economies annuelles maximales	Quantité de combustible économisé (gal.)	Matériaux seulement		Installé par un entrepreneur coût des matériaux et du travail	
			Coût prévu	Temps d'amortissement	Coûts prévus	Temps d'amortissement
Réglage du thermostat à 20° C le jour	\$50	90	nil		nil	
Réglage du thermostat à 17° C la nuit	\$50	90	nil		nil	
Isolation de l'entresol jusqu'à R-30	\$95	170	\$125	1.3 an	\$185	1.9 an
Isolation du plafond jusqu'à R-15	\$20	40	\$20	1 an	\$120	6 ans
Isolation des murs jusqu'à R-15	\$250	460	\$260	1 an	\$720	2.9 ans
Isolation des fondations jusqu'à R-10	\$115	210	\$150	1.3 an	\$610	5.3 ans

Commentaire

Votre prévision des coûts annuels de combustible semble sous-évaluée pour le type décrit de maison. Si votre facture réelle est plus élevée, vos économies pourraient être supérieures à celles indiquées ci-dessus.

Les économies estimées ci-dessus sont basées sur une maison totalement chauffée. Puisque vous avez déjà pris une mesure de conservation de l'énergie en ne chauffant pas une ou plusieurs pièces, les économies anticipées risquent dans votre cas d'être surestimées.

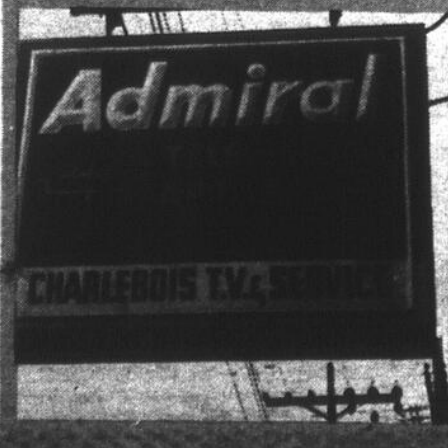
La valeur relative de la pose de contre-fenêtres est incertaine dans votre cas, mais les économies et le

supplément de confort seraient considérables. La pose à bon marché de feuilles de plastique sur les fenêtres est certainement une première étape valable.

Une isolation supérieure à R-15 peut-être nécessaire pour les maisons aux murs plus épais que la moyenne, ce qui augmente proportionnellement les économies.

Faites vérifier régulièrement votre système de chauffage pour assurer une efficacité maximale.

Toutes les portes doivent être équipées soit de coupe-brise, soit de contre-portes très étanches.



L'ISOLATION: sans douleur

Le choix de l'entrepreneur

Il est toujours prudent, avant de signer un contrat avec un entrepreneur, de demander des estimés pour des travaux à plusieurs entreprises. Les pages jaunes de l'annuaire téléphonique, la Régie des entreprises de construction, des voisins et amis qui ont fait isoler leur maison, sont des sources de référence faciles pour dresser une liste des entrepreneurs qui font affaires dans une région. Tout entrepreneur en isolation doit posséder un permis de la Régie des entreprises de construction pour opérer légalement, ce qui assure à ses clients une preuve de compétence, de solvabilité et un recours facile en cas de difficultés ultérieures.

L'estimateur n'est pas, dans la majorité des cas, la personne qui posera l'isolation, mais une entreprise responsable emploiera des estimateurs compétents et vice-versa. Si à votre premier contact avec une entreprise on cherche à vous emplir, on peut penser que le remplissage d'isolant sera inversement proportionnel.

Le coût des travaux est évidemment un facteur important dans le choix de l'entrepreneur, mais il faut toujours prendre soin de comparer des comparables: les services et les matériaux offerts par deux entrepreneurs doivent être les mêmes si l'on désire pouvoir faire un choix entre les deux évaluations.

Cette évaluation qui est à toute fin pratique le modèle de ce que sera le contrat doit être faite par écrit et comporter les points suivants:

- Les parties de la maison à isoler et leur surface.
- La résistance thermique à obtenir pour chacune des différentes parties de la maison et le matériau qui sera utilisé sans résistance thermique au pouce d'épaisseur et la marque qui sera employée.
- Le coût pour chacune des parties de la maison à isoler.
- Les conditions de paiement.

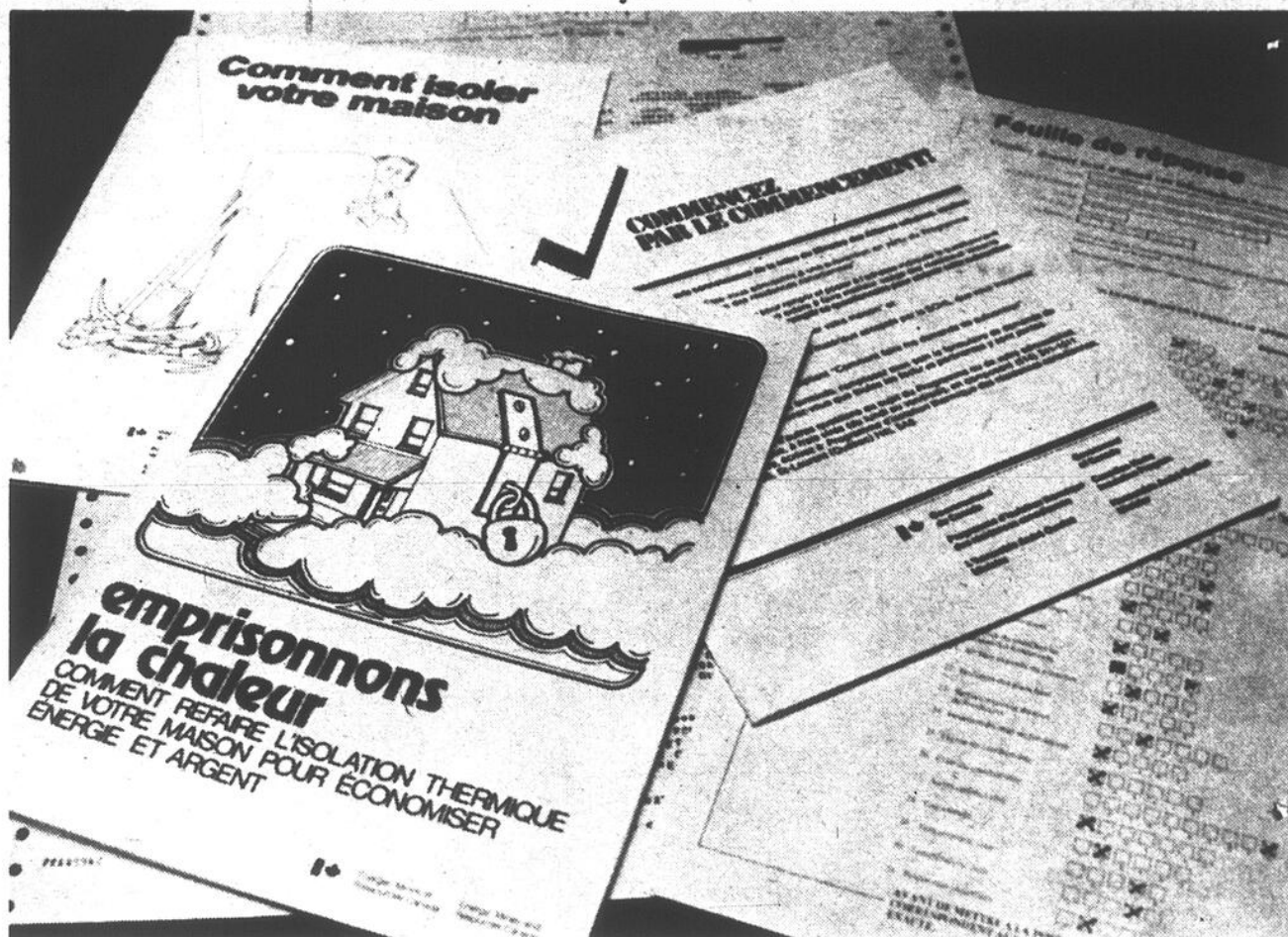
Le contrat

Le contrat qui sera signé entre les deux parties une fois l'entrepreneur choisi est le document qui fait foi des travaux à accomplir. Toute entente verbale, même si elle engage légalement les deux parties, est très difficile à prouver par la suite et il est préférable de tout mettre sur papier pour éviter les malentendus. Le contrat devrait donc comporter les mêmes informations que l'évaluation des travaux.

Un contrat signé avec un entrepreneur en isolation n'est pas assujéti à la Loi de la protection du consommateur à moins d'être assorti d'un contrat de financement. Sauf dans ce cas bien précis, donc, ces contrats ne peuvent pas être résiliés au gré du consommateur dans les cinq jours qui en suivent la conclusion.

Le financement des travaux par un entrepreneur ou par une compagnie de finance avec laquelle l'entrepreneur posséderait une entente n'est généralement pas avantageux parce que les Caisses populaires offrent des taux d'intérêt beaucoup plus intéressants.

Refuser de laisser un dépôt au moment de la signature du contrat. La pénurie de matériaux isolants pourrait empêcher l'entrepreneur de faire les travaux à la date



Le "Kit" du parfait consommateur d'isolation, qu'on peut obtenir chez "ERNERSAGE".

prévue et il est inutile d'immobiliser des fonds dès la signature du contrat. Il est aussi plus facile d'annuler un contrat lorsque aucun acompte n'a été versé.

S'entendre avec l'entrepreneur sur le paiement d'une partie du coût des travaux au moment où ils seront effectués et du solde dans un délai raisonnable (un mois, par exemple) de façon à avoir le temps de s'assurer que tout a été fait conformément au contrat.

Lors des travaux

Il est relativement facile de vérifier le travail d'un entrepreneur en isolation lorsqu'il est fait à un endroit accessible (dans un entre-toit, par exemple) mais beaucoup plus difficile, sinon impossible, lorsqu'il s'agit d'isolant soufflé dans un mur. Dans ce dernier cas, il faut tout bonnement faire un acte de foi en la compétence de l'entrepreneur et de ses employés, à moins d'ouvrir les murs pour vérifier la qualité du travail et la quantité de matériau qui a été injectée.

Lorsqu'il s'agit d'un endroit accessible, toutefois, on

peut facilement vérifier la marque du produit utilisé, s'il est approuvé par la Société centrale d'hypothèques et de logement et sa résistance thermique au pouce (valeur R). En mesurant l'épaisseur de la couche d'isolant en vrac (prendre une mesure à plusieurs endroits), et en multipliant l'épaisseur moyenne par la valeur R, on obtient la résistance thermique totale qui doit être celle qui a été portée au contrat. Il est préférable de faire cette vérification avant le paiement du premier versement et le départ des employés parce qu'il sera alors beaucoup plus simple de faire faire les constatations et d'ajouter un peu de laine minérale si nécessaire que de faire revenir toute une équipe sur les lieux.

Si l'isolant a été injecté dans les murs ou à des endroits inaccessibles de l'entre-toit et que les résultats se font attendre, il est alors préférable de faire appel à un spécialiste pour faire évaluer la qualité du travail fait par l'entrepreneur. La Régie des entreprises de construction met à la disposition du public un service d'inspection qui peut faire de telles vérifications.



Chaque marque et chaque type de produit doit posséder une approbation de la SCHL et possède une résistance thermique qui lui est propre.

Vente surprise

lundi seulement

20% et plus de rabais

sur de nombreux articles

Surprise! Surprise! On ne sait pas toujours ce qui sortira du sac, mais chez Eaton on vous réserve toujours de bonnes surprises comme cette vente qui arrive juste au bon moment. Si les emplettes du temps des Fêtes vous semblent, parfois une corvée, prenez le renne par les cornes, pardon... les bois et venez profiter des aubaines de la Vente Surprise pour acheter vos cadeaux; vous pourrez ensuite relaxer et jouir des plaisirs de la saison. De nombreux articles partout dans le magasin sont réduits de 20% et plus. Achats en personne seulement, venez tôt vous aurez le dessus du sac. Utilisez votre carte-comptable Eaton.

Une suggestion: les sacs de Noël pour présenter vos cadeaux de façon originale et rapide. Ils sont rouges avec cordon coulissant et écriture blanche; vous les trouverez à toutes les caisses en trois tailles: le petit à .59 bien choisi pour offrir bijoux, bonbons, crayons; le moyen à .99, juste la bonne dimension pour un microssillon; le grand à 1.99 peut contenir coussins, costume de ski ou ourson de peluche.

Eaton Centre-Ville, Anjou, Pointe-Claire, Cavendish, Laval, Ottawa, Sherbrooke et Ste-Foy.



Sac de Noël

EATON

(suite de la page 4)
 plement déposé sur le réservoir. M. L. qui affirme connaître maintenant la raison du manque de freinage qui a été la cause de son accident, va dans un garage Texaco faire ajouter pour \$1 d'huile au système de freinage de sa voiture.

Fort du témoignage de son voisin bricoleur et d'une tierce personne qui a assisté à la réparation, M. L. écrit à Chomedy Ford, tenant ce concessionnaire responsable de l'accident qui lui est arrivé parce que l'inspection de la voiture avant la livraison, affirme M. L., n'aurait pas été faite convenablement et on lui aurait livré une voiture en mauvais état, c'est-à-dire une voiture dont le couvercle du système de freinage n'était pas fixé.

Le directeur du service de Chomedy Ford, M. Paulin Roy, répond sèchement à la demande de M.L.: "Après une étude de votre demande de remboursement concernant les réparations suite à votre accident, (nous vous avisons que) nous sommes dans l'impossibilité d'accepter la responsabilité de cet accident".

Lorsque CONSOMMATION a communiqué avec M. Roy, celui-ci nous a expliqué qu'à son avis, M.L. n'avait pas agi de façon à mettre toutes les chances de son côté pour obtenir une réparation gratuite de sa voiture: "En plus de ne pas avoir pu constater le défaut du système de freinage que rapporte M. L., de ne pas avoir pu faire une évaluation des dommages des deux voitures accidentées, il a fait faire une réparation sans autorisation alors que sa voiture était couverte par la garantie et par une personne qui n'est pas mécanicien en plus", constate M. Roy.

"D'autre part, ajoute le responsable du service de Chomedy Ford, ce n'est pas parce qu'une voiture ne roule pas qu'elle ne peut pas s'endommager. Si la voiture de M. L. n'avait parcouru que 146 milles au moment de l'accident, elle avait tout de même été vendue depuis six mois."

Il nous faut bien accorder raison au concessionnaire Ford dans ce cas. Une foule de choses auraient pu se produire à la voiture de M. L., même durant les longs mois d'hiver durant lesquels elle fut tout simplement remise dans un garage et même si l'odomètre n'indiquait que 146 milles, on voit mal comment on pourrait tenir Chomedy Ford ou le manufacturier responsable de cette situation qui a provoqué l'accident.

On peut, entre autre, penser que M. L. n'aurait pas pu parcourir 146 milles sans que le couvercle du système de freinage soit bien fixé et en déduire que l'incident s'est produit après la livraison du véhicule. Ou encore, que c'est à la suite de l'impact de l'accident que les fermoirs du couvercle se sont détachés...

Les remarquables vins du Portugal.

On les achète pour le coût.

On les rachète pour le goût.

Rosés et blancs

				
Maleus 535 A — Rosé \$2.85 535 B — Rosé ½ bout. \$1.70	Isabel 641 A — Rosé \$2.80	Casal do Ouro 640 G — Rosé \$1.85	São Domingos 640 C — Rosé \$2.45	Nazari 534 F — Rosé \$2.60
				
Casal Mendes 646 F — Rosé 33 oz	Feist 979 C — Rosé \$3.90	Moura Basto 640 A — Vinho Verde — Blanc \$2.70 640 B — Rosé \$2.70	Faisca 534 G — Rosé \$2.70 534 C — Rosé ½ bout. \$1.65 535 G — Blanc \$2.70	Casal Garcia 640 E — Vinho Verde — Blanc \$2.70

Rouges

	
Dão Terras Altas 534 E — Rouge \$2.70	Periquita 424 G — Rouge \$2.70

Les remarquables vins du Portugal

au goût et à la portée de tous.

PAGE C6 — DIMANCHE-MATIN — 20 NOVEMBRE 1977

Au Portugal, nous apprécions l'excellence de nos nombreux vins. Si vous connaissez déjà le délice d'un rosé portugais, dégustez un verre de vin blanc toujours si frais ou un vin rouge bien corsé. Les bons vins du Portugal coûtent si peu que vous en serez ravi!

A des prix aussi bas, j'ai, moi aussi, les moyens d'être un amateur de vin! Veuillez m'envoyer votre guide gratuit de dégustation intitulé "Les remarquables vins du Portugal et comment les apprécier". 20 NOV. - DM 11-77

Nom _____

Adresse _____ App. _____

Ville _____ Prov. _____ Code postal _____

Faites parvenir à: Association canadienne des Agents de Vins portugais
 1801, avenue McGill College, Suite 1150
 Montréal (Québec) H3A 2N4

*Prix tels qu'estimés par la S.A.Q. le 1er novembre 1977.

gastromic *che* soi

par josette bourbonnais



Photos: Michel Parent

CHEF Théodore du Panthéon

Théodore Svingos est né à Athènes, en Grèce, d'une famille de 4 enfants. Après ses études secondaires, il travaille à plusieurs niveaux dans un hôtel de tourisme en Grèce et, à force, de fréquenter les cuisiniers et aimant la bonne cuisine, il décide de son avenir. Il fait son service militaire comme sous-officier et obtient sa première place de cuisinier à l'Hôtel Possidonion à Spetses.

De son côté, son associé, Jean Apostolis, né à Kosagni, en Macédoine, et, l'aîné d'une famille de 5 enfants, est soutien de famille et donc exempté du service militaire. Il s'initie à la cuisine dans un hôtel du Pirée où il deviendra plus tard chef de cuisine.

Les deux cuisiniers arrivent, sans se connaître, en même temps, en 1958, au Canada et travaillent ensemble au restaurant Le Neptune, à Montréal. Ils ont les mêmes idées de la cuisine et du commerce et décident après la fermeture du célèbre restaurant, avec \$2.000, en poche chacun, d'ouvrir leur propre restaurant. C'était en 1962 et Le Panthéon, rue Saint-Laurent, tout près de Ste-Catherine, n'avait alors qu'une seule salle. Aujourd'hui, après 15 ans de fonctionnement, ils ont ajouté de part et d'autre, une seconde salle à manger et un night-club où, le soir, on mange, danse et s'amuse à la grecque, d'une façon toute familiale. Les deux amis et associés sont fiers d'accueillir, outre les ministres grecs et canadiens, des artistes comme Nana Mouskouri, Théodorakis, Paxinou Voughiouklakis. Ils préparent, de plus, la nourriture pour le pavillon grec de TDH et ses membres actifs de la communauté grecque tandis que leurs femmes s'occupent de la société d'œuvres, Philoptokhos. Théodore a deux filles, et Jean, un garçon, et deux filles.



Taramo Salata

Le "tarama" se vend en petits pots dans les épiceries grecques, c'est une sorte de caviar rose. Pour préparer cette salade, le mélanger avec de la purée de pommes de terre, de l'oignon cru râpé, un peu de jus de citron, pas de sel ou très peu les oeufs de poisson étant salés. Les ménagères grecques le passent généralement dans un mélangeur électrique et lui ajoutent un peu d'huile d'olive à la fin, sur le plat de service. On le mange, sur du pain frais, avec les autres salades servies en hors-d'oeuvre.

Moussaka

Faire frire dans la poêle et séparément, dans l'huile, les aubergines coupées et partiellement épluchées pour laisser un peu de pelure pourpre, à la fois pour le goût et la couleur, et dans une autre poêle, les pommes de terre en rondelles. Faire aussi cuire à part de la viande de bœuf haché et un oignon haché fin, puis des tomates fraîches.

Dans un plat allant au four, ranger une couche d'aubergines et de pommes de terre sautées une couche de viande hachée et oignons, une autre couche d'aubergines et pommes de terre et terminer par une couche de béchamèle épaisse (environ un pouce d'épaisseur). Batre un oeuf au fouet et l'étendre sur le dessus pour mieux dorer. Mettre au four moyen 45 minutes.

Baklava

Pour obtenir ce délicieux feuilleté d'une légèreté sans égale, les Grecs utilisent une pâte très spéciale vendue chez les pâtisseries en rouleaux conservée dans le plastique. Il s'agit de feuilles de pâte à l'eau minces comme du papier à cigarettes impossibles à obtenir à la maison. On la nomme "Philo"! On en fait des pâtisseries très sucrées mais aussi de délicieux pâtés aux épinards et au fromage, par exemple. Pour le Baklava, intercaler dans un grand plat de métal des amandes émincées et un peu de sucre ou bien encore des noix hachées entre chaque feuille de pâte. Quand c'est bien doré, au four, verser sur le tout un sirop fait de sucre et d'eau auquel on peut aussi ajouter du miel.

Pour le pâté aux épinards, faire cuire ces légumes et bien les égoutter. Faire revenir un peu d'oignon et les ajouter aux épinards avec un peu de fenouil, des oeufs entiers battus et du fromage "Féta" (sorte de fromage grec bien égoutté et blanc). Intercaler des rangées de feuilleté Philo, la purée d'épinards, du feuilleté en ayant soin de badigeonner les feuilles de pâte au pinceau avec du beurre fondu. Mettre

au four jusqu'à ce que doré.

**LA MAISON
DU BIFTECK**



**GEORGES
STEAK HOUSE**
SITUÉ AU CAFE DU NORD
FRUIT DE MER
DINERS D'HOMMES D'AFFAIRES

**DU NOUVEAU
EN SPECIAL**
TOUS LES JOURS \$6⁹⁵

**LA CÔTE DE RÔTI
DE BŒUF AU JUS**
Servi avec sauce à l'ail, gratiné, pommes
de terre au four au beurre, salade verte et œuf.

**CE SOIR À 8 HEURES
LES DÉCOUVERTES
DE JEAN SIMON**
EN SPECTACLE
**DISCO MODE
JACQUES SALVAIL**
2 spectacles
10 h et 1 h 30
2 orchestre de danse
STATIONNEMENT
GRATUIT
**10715, boul. PIE-IX
322-2020
MONTRÉAL-NORD**

GROS LOT \$1000

Bonne Valeur

B.V.

MAGASIN DE MEUBLES

FURNITURE STORE

Best Value

VOUS ÊTES TOUJOURS GAGNANT

CHEZ **B.V.** VOUS ÊTES PROTÉGÉS PAR

UNE TRIPLE GARANTIE:

Garantie du marchand
Garantie du manufacturier
Garantie du groupe

ON VOUS OFFRE:

Service personnel
Service de conseillers
Service après vente
Service à travers la province

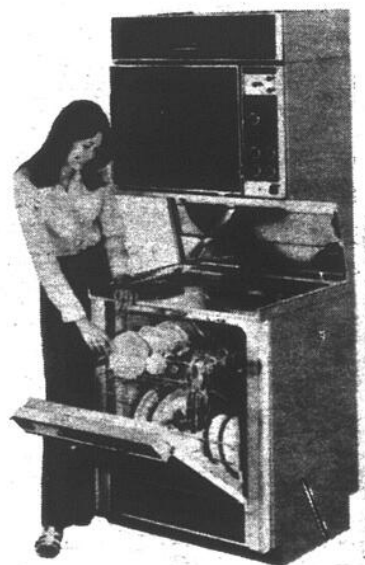
LA CUISINIÈRE QUI LAVE LA VAISSELLE

LE CENTRE "COOK'N-CLEAN" trois-en-un pour les cuisines modernes!

En haut, un four familial à grill sans fumée offrant le système de nettoyage continu "Perma Clean", une exclusivité SIMPLICITY et le panneau de contrôle au niveau des yeux.

Au milieu... une surface de cuisson à quatre brûleurs... avec un rebord pour contenir les renversements... Les éléments de chauffage sont des "Perma-Coils" SIMPLICITY garantie à vie!

En-dessous, il y a le grand lave-vaisselle SIMPLICITY avec paniers jumelés amovibles. Les boutons-poussoirs sensibles comprennent des cycles sanitaires, un réglage rinçage-retenue pour le lavage ultérieur et un broyeur d'aliments mous qui élimine le rinçage préalable!



Simplicity

Appareils électro-ménagers de qualité

Ces appareils sont

150 MARCHANDS A TRAVERS LA PROVINCE

LA LISTE DES MARCHANDS "BONNE VALEUR"

MONTRÉAL
ALWAYS
1928 OUEST, STE-CATHERINE
AMEUBLEMENT CAPITAL INC.
391 OUEST, STE-CATHERINE
LES AMEUBLEMENTS
SABATINO LTEE
7119, RUE ST-HUBERT
MARSON BRULT
4444, BELANGER
J.-E. FORTET MEUBLES INC.
2322 EST, RUE BELANGER
JEAN-C. LESLAGE
AMEUBLEMENT INC.
5828, RUE ST-HUBERT
MONTRÉAL DITFITTING LTD
3712, BOUL. ST-LAURENT
VILLA FURNITURE
7102, BOUL. ST-LAURENT
NERVE OUELLETTE LTEE
3475, RUE ONTARIO
2875, LECLAIRE
A. FORTET INC.
6725, BOUL. ST-LAURENT
COUVAINVILLE
3415 OUEST, NOTRE-DAME
ANDRÉ MATTE MEUBLES LTEE
4412, MONTANA
BIBLER BRULT INC.
6888-12e Ave. BRUNEL

GRAND & GRAND
6845 E. BERNIER
AMEUB. ANDRÉ FERRAULT
3000 EST, BELANGER
CLAUDE FONTAINE MEUBLES
8900 EST, RUE SHENBROOKE
CLERMONT DE LA PLAZA INC.
6255, ST-HUBERT, MTL
3208, BOUL. LE COMBUSER, LAVAL
RAYMOND LAVIGNE INC.
6202, BOUL. MONK, VILLE EMARD
MONTRÉAL-EST
R. LEGAULT MEUBLES INC.
4703, CHARLEVOIX
ST-LEONARD
LUDGER CYR INC.
5306 EST, RUE JEAN-TALON
AMEUBLEMENTS CAPIN ENR.
LACHINE
COSMOPOLITAN HOUSE FURN.
MONTRÉAL
NERVE OUELLETTE LTEE
7907, BOUL. TARDIEU
PONSÉ-ANDRÉ-THIBODEAU
PERRÉ LEFÈVRE INC.
11787 EST, RUE NOTRE-DAME
LAMB-CHENEY
LAURENTIAN FURNITURE INC.
LAMB
LAMB-ANDRÉ-THIBODEAU
M.D. VALLANCOURT LTEE

MONTRÉAL
AMEUBLEMENT SMARD INC.
TERRASSE
TERRASSE AMEUBLEMENT
ET DRAPERIES
ST-THÉOPHILE
LÉO DURON & FILS LTEE
MIDFIELD FINE
CHAMPION DU MEUBLE
ST-LEONARD
CHAMPION DU MEUBLE
ST-PAUL-LES-ROCHES
ROGER FLEURY INC.
SHERBROOKE
AMEUBLEMENT FLATRAULT ENR.
MONTRÉAL
AMEUBLEMENT DORON LTEE
MONTRÉAL
AMEUBLEMENT MAJOR FURN. INC.
WILKIEFIELD
PLANTE & CLERMONT INC.
SOREL
ARMAND APIN & FILS ENR.
ANDRÉ BEAULIEU INC.
ST-HUBERT
AMEUB. VILLEMARE & FILS LTEE
ST-JÉRÔME
AMEUBLEMENT CONRAD CLAVEL INC.
ST-ROCH
CHARLETTE & FRIENS
MONT ST-MAIRE
AMEUBLEMENT IDEAL ENR.

SAINT-JÉRÔME
MEUBLES J.A. BOUCHER INC.
SHERBROOKE
MAP. BOISVERT INC.
L'ASSOMPTION
AMEUBLEMENT ST-CYR
JULIETTE
AMEUBLEMENT BRUNSON INC.
MEUBLES ROGER DION INC.
VILLE ST-GEORGES
BEAULIEU ELECTRIQUE LTEE
ST-ZÉNON
MEUBLES FERNAND RONDEAU
ST-ROCH
ALBANY TETREAULT INC.
ARTIMONTE
RAOUL DESMARAIS & FILS LTEE
CHATELAIN
DUPUIS & FILS INC.
MONTREAL
EMPIRE TV FURNITURE
ST-GEORGES
H. FARAND & FILS LTEE
ROCHER
LOUIS HAMEL MEUBLES
SHERBROOKE
TRANS-MEUBLES LTEE
TERRASSE
CLEMENT BOISVERT INC.

SAINT-JÉRÔME
DAMEN LAFOND MEUBLES ENR.
SHERBROOKE
GRATIN PAQUIN MEUBLES
SHERBROOKE
HARVEY & RACINE INC.
ROCK FOREST
LA GRANGE A PIERRE LTEE
MORIN
POULIOT MEUBLES ENR.
SHERBROOKE
ILLES BOISVERT INC.
WEEDON
CENTRE DU MEUBLE WEEDON
LAC MEGARIC
MEUBLES HENRI LATULPPE INC.
SHERBROOKE
J.-P. GAGNÉ MEUBLES
SHERBROOKE
JANEL TOUPIN
MONTREAL
DENIS RICHARD INC.
SHERBROOKE
LIONEL GROUX
MONTREAL
ROBERT PICHÉ MEUBLES
VICTORVILLE
CLAUDE VERVILLE ENR.
PLESSVILLE
THEODORE PAULIN & FILS INC.

SHERBROOKE
JOHN DUNN MEUBLES INC.
LA TRINCE
JEAN-PAUL BOISVERT LTEE
LORETTEVILLE
CLAUDE SIOUX ENR.
SHERBROOKE
FOYER DU MEUBLE INC.
TREMBLAY & BERGERON
MEUBLES INC.
ST-JEROME
PAUL BÉGIN ENR.
DE ST-JEROME
AGENCE L. BLOUIN
SHERBROOKE
BELANGER & LACHANCE ENR.
ST-ROCH-DE-SHERBROOKE
GERARD DOYON
ST-JEROME
J.-P. GAGNÉ MEUBLES
PORTNEUF STATION
MEUBLES CHAS FOURNIER
ST-JEROME-DE-SHERBROOKE
MARCEL LAVALLÉE INC.
MONTREAL
F. MORIN & FILS LTEE
SHERBROOKE
AMEUBLEMENT BRANCHAUD INC.
ATLANTIC
GLENWOOD MEUBLES LTEE

MONT-LAUREN
PAUL-EMILE MASSE MEUBLES
VAL D'OR
MEUBLES VAL D'OR INC.
MORIN
AMOS MEUBLES INC.
MORIN
BELISLE FURNITURE
MONTREAL
ROCH FOURNIER MEUBLES ENR.
ST-ROCH
MEUBLES CHOUINARD
MORIN LAKE
MARCEL TREMPÉ INC.
MONTREAL
J. RICARD MEUBLES
ST-JEROME
MAPPET & FILS
LAC ETCHENNE
MEUBLES ETCHENNE INC.
SHERBROOKE
CENTRE DU MEUBLE ENR.
LA POCIERRE
AMEUBLEMENT SOUCY ENR.
SHERBROOKE
CAMILLE LEVESQUE

Par
**Josette
Bourbonnais**

Si l'été des Indiens, qui a été exceptionnellement beau et long, est bien terminé, si la froidure est arrivée et si la neige hésite à venir égayer le paysage désolé de la fin novembre, il nous reste un motif de gaieté, la préparation des fêtes. Et les tenues de sortie et de soirée sont un sujet bien fait pour nous égayer, nous émoustiller, nous occuper jusqu'à la fin de 1977.

Les robes, cette année, sont aussi exceptionnelles que la saison que vous venons de traverser, spirituelles, dénuées de grands airs et de sérieux, confortables, gaies, jeunes et confortables. Variées aussi, colorées, faciles à porter et à adapter à toutes circonstances. Beaucoup sont, en fait, des robes que l'on peut porter les quatre saisons. Surtout si l'on pense aux nombreux climats que la tendance de plus en plus marquée aux voyages rapides nous fait traverser dans la même semaine.

Belles et peu chères

Belles et peu dispendieuses pour les budgets, ne sont-ce pas là deux qualités que les femmes demandent et exigent de plus en plus des magasins et des manufacturiers pour leurs toilettes.

"Chez Algo, nous dit Lise Zimmermann, la styliste, nous nous efforçons depuis toujours de suivre la mode, côté coupe comme choix des tissus et des couleurs, mais surtout de maintenir nos prix le plus bas possible et compatibles avec de la qualité. Nous pensons aux femmes ne disposant que d'un budget modeste mais éprises d'élégance et qui veulent renouveler assez souvent leur garde-robe".

Lise est depuis 14 ans chez Algo et s'occupe de toute la ligne femmes et jeunes filles dite "Algo-ettes" en collaboration avec la direction. Elle dit qu'il faut absolument faire un travail d'équipe, qu'on ne peut dans ce métier, faire cavalier seul. Lise et ses patrons voyagent beaucoup à travers le monde mais surtout en Europe et à New York pour "prendre le pouls" un peu à l'avance et, de retour, adapter au goût de la Montréalaise exigeante ce qui se fait dans le monde. Elle choisit les tissus, essaie de "flairer" ce qui va marcher et se lance avec l'équipe de patronniers, coupeurs, couturières.

Décolletés, volants, blousons

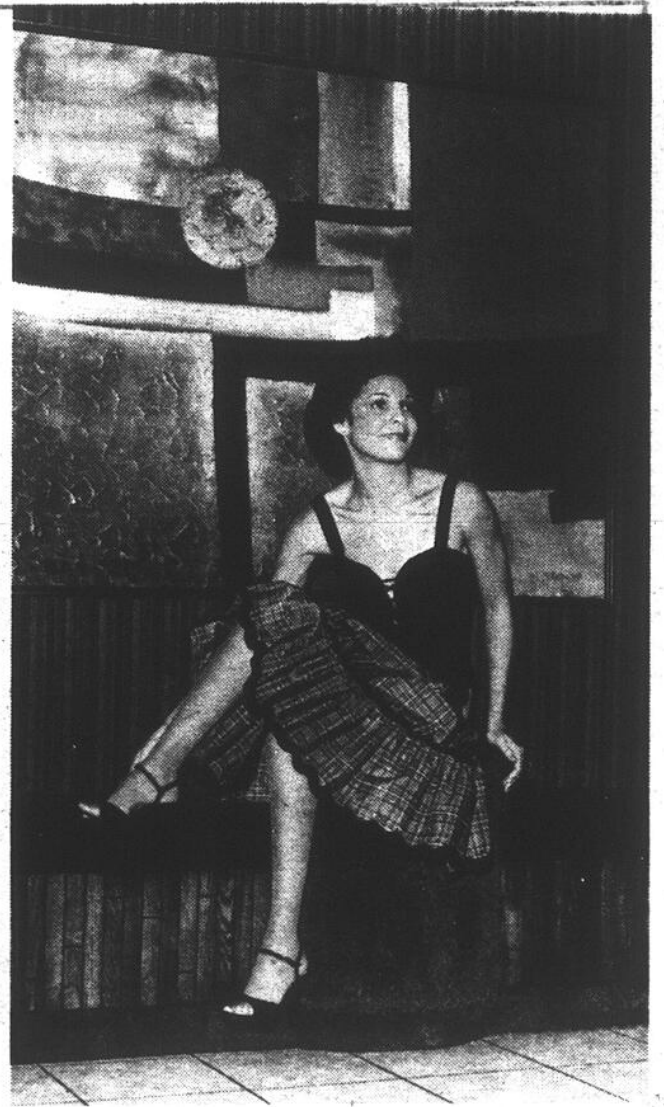
Lise est à peu près catégorique: plus de robes longues pour les "parties" des fêtes mais des robes cocktail, plus ou moins élaborées, au-dessous du genou, ou à mi-mollet. La robe-longue est réservée aux grandes occasions.

Les décolletés devant, plongeants, et au dos, si on l'a joli, sont de mise cet hiver.

Les tissus sont variés, riches de coloris chatoyants pour égayer les soirées. On n'hésite pas à mêler deux et mêmes trois étoffes, souvent ponctuées d'un velours noir ou sombre. Les cotons fleuris à motifs de diverses grandeurs se marient harmonieusement et les châles font rage, comme en Europe. Le polyester dans lequel on réalise des crêpes, des soieries artificielles est très apprécié à cause de sa grande lavabilité mais on aime toujours le beau chiffon imprimé qui, lui, doit être nettoyé à sec. Le taffetas en écossais et son allié de toujours, le velours noir, en corselet revient à la mode.

Mais les crêpes pastels se portent bien aussi de même que les tricotés souples, turquoise, noir ou rose cendré. En robes manches longues et jupes froncées, ou une épaule tombante et coulissée, sans manches, et jupes volantées.

Toutes ces petites robes qui feront grand usage se détaillent de \$45 à \$65, et se vendent absolument partout, grands magasins et petites boutiques, dans tout le pays.



Photos: Michel Parent

FOLLES robes des fêtes



Par
Josette
Bourbonnais



Marché des jouets

Concurrence et prix stables

Une note d'optimisme en ces temps d'inflation, d'appréhension et de découragement: les prix des jouets, à cause d'une grande concurrence, sont restés stables depuis l'an dernier et sont même plutôt à la baisse.

C'est du moins ce qui ressort d'une entrevue avec l'acheteuse de jouets de chez Eaton, Mme Mary Dougan, dans ce domaine depuis 16 ans. Mère de deux enfants et deux fois grand-maman, Mary connaît bien ce domaine, ayant été dix ans à la tête du rayon de vente et acheteuse depuis 6 ans. Elle commence son "magasinage" pour nous tous dès le mois de février de chaque année. Les jouets viennent de partout, mais surtout des Etats-Unis, de la France, pour la plupart des jeux, et de Corée, Hong Kong, Taïwan, pour les moins chers. La production canadienne se borne à des jeux de poches, de chez Prince Yal, de Toc, et à des tables, meubles et traines-sauvages, de Saint-Ferdinand. Il faut dire que les Américains sont passés maîtres dans ce domaine spécialisé.

Les nouveautés '77

Du côté des poupées, tous les ans, nous découvrons, émerveillés comme nos enfants, ce qui se fait de nouveau. Le "Baby come-back", cette année, marche, se retourne et revient vers sa petite maman. Un autre bébé, à batterie, éclate de rire en cascades, lorsqu'on le lance en l'air.

Mais c'est dans ces petites poupées à habiller, gadgets et pin-ups, que la lutte est engagée. La poupée "Cher" à \$7.99 fait la lutte dure à Barbie, \$4.99, en quantités, avec sa garde-robe volumineuse et étincelante (robes de \$6.59 et \$5.49 pour Cher et \$2.79 et \$3.79 pour Barbie). Farah fait une apparition timide sur le marché à \$7.99 même si elle n'arrive pas à la cheville de Cher qui, en version à cheveux qui poussent, atteint \$10.99. Mais Barbie offre aussi sa

maison mobile toute meublée.

Pour les garçons et... les adultes, une nouveauté, le Stretch Armstrong (\$14.99) pourrait servir d'outil de travail aux psychiatres! Il s'agit d'un petit bonhomme mou mais rempli, paraît-il, d'une sorte de sirop, et que l'on maltraite, étire à l'infini mais qui reprend sa forme. Bien ou mal, à forme humaine!

Les jeux toujours plus variés

Sur le principe du Monopoly (toujours en vogue avec les Mille Bornes), on trouve à tous les prix divers jeux de carrière, de placements financiers, le Stars Wars, par exemple, jeu de table mais catapultant les joueurs à la conquête de l'espace, et les Master Minds pour adultes et enfants (de \$1.89 à \$4.39) en versions mots ou couleurs et chiffres, jeux d'esprits, de société.

"Ungame", bilingue, inventé par une Californienne, avec dés et pions, et qui sait? (à \$4.89) connaissent une grande vogue. Il s'agit, à l'aide de cartes, de faire deviner l'identité d'une vedette, d'un auteur, etc...

Pour toute la famille encore, les jeux de type T.V. à \$7. ou \$8. et aussi les autres, à brancher sur la télévision (attention, ne pas dépasser les durées recommandées pour ne pas endommager l'appareil) qui vont de \$49.98 à \$265., avec télé-commandes.

Les jeux de mécano pour petits garçons et papas, commencent à \$35 et \$50., pour atteindre des sommets de plus de mille dollars, un hélicoptère, par exemple, se détaillant \$300.

Mais qu'est-il besoin de se ruiner, les magasins offrent des Noël à tous les prix et un cadeau collectif, un jeu, pouvant rendre heureux toute une famille!

C'est quoi la différence?



\$40 par mois de chauffage

La maison de gauche a une jolie fenêtre panoramique.
 La maison de droite a aussi une jolie fenêtre panoramique.
 La maison de gauche est entourée de beaux arbres.
 La maison de droite est aussi entourée de beaux arbres.
 La maison de gauche a une élégante porte principale en chêne verni.
 La maison de droite a aussi une élégante porte principale en chêne verni.
 La maison de gauche a dix pouces d'isolation à l'entretoit, les murs sont remplis d'isolant et les murs du sous-sol sont isolés.
 La maison de droite n'a que deux pouces d'isolation à l'entretoit, mais pas d'isolation dans les murs ni au sous-sol.

Le propriétaire de la maison bien isolée paie jusqu'à \$40 de moins par mois de chauffage que celui de la maison de droite.

Une maison mal isolée coûte cher! L'isolation thermique adéquate de votre demeure peut réduire vos comptes de chauffage jusqu'à plus de 33%.

Pour le propriétaire d'une maison moyenne, cela peut représenter une économie de \$240 par année.



Si vous êtes intéressé à recevoir gratuitement la brochure "Emprisonnons la chaleur", qui vous aidera à économiser énergie et argent, remplissez ce coupon et faites-le parvenir à l'adresse suivante.

"Emprisonnons la chaleur"
 Case postale 700
 Succursale Saint-Laurent
 Québec H4L 5A8

Prière d'écrire en lettres moulées. Ce coupon servira d'étiquette.

Nom _____
 Adresse _____
 Ville _____ Province _____
 Code postal _____



Gouvernement du Canada

Government of Canada

Programme d'isolation thermique des résidences canadiennes

Canadian Home Insulation Program

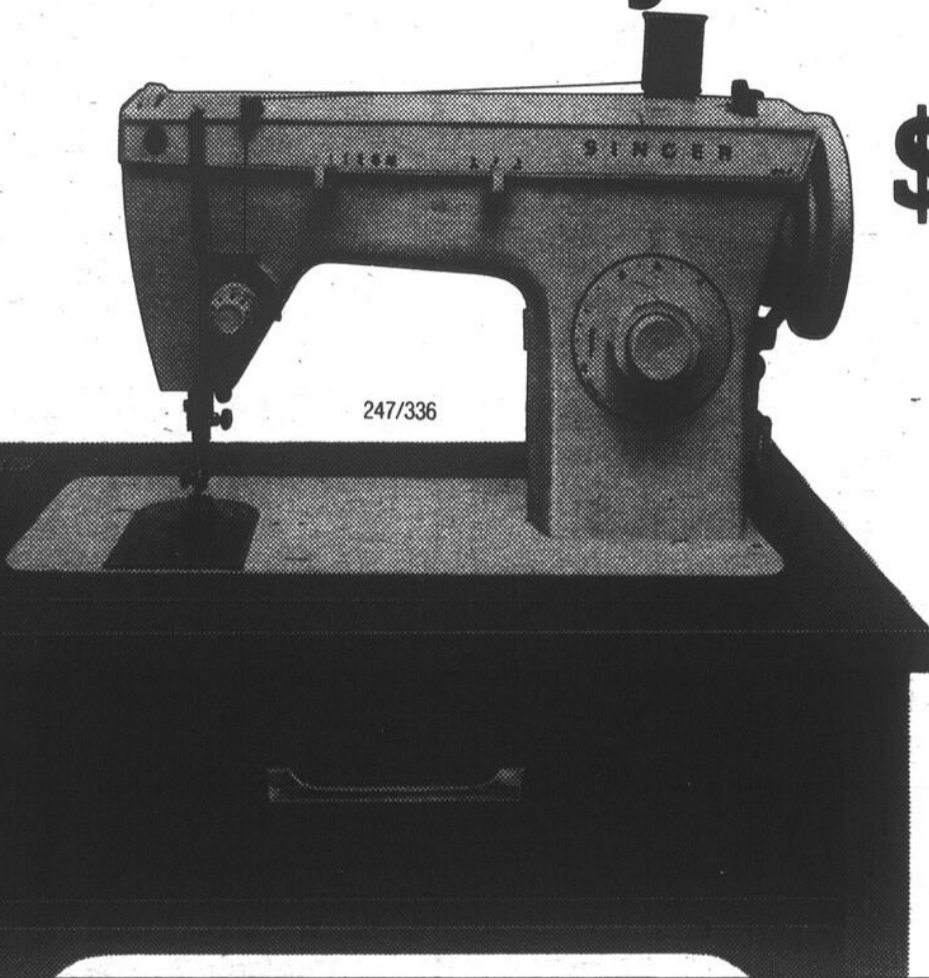
L'honorable André Ouellet
 Ministre

Honourable André Ouellet
 Minister

Isolez... c'est payant!

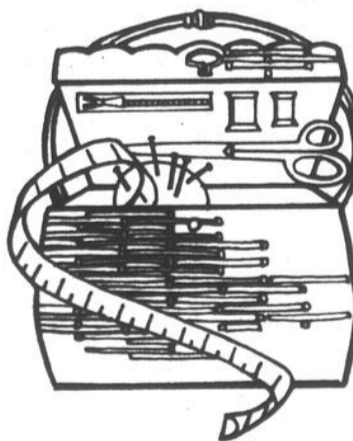


Un cadeau Singer fera du Noël d'un jour.. Noël toujours



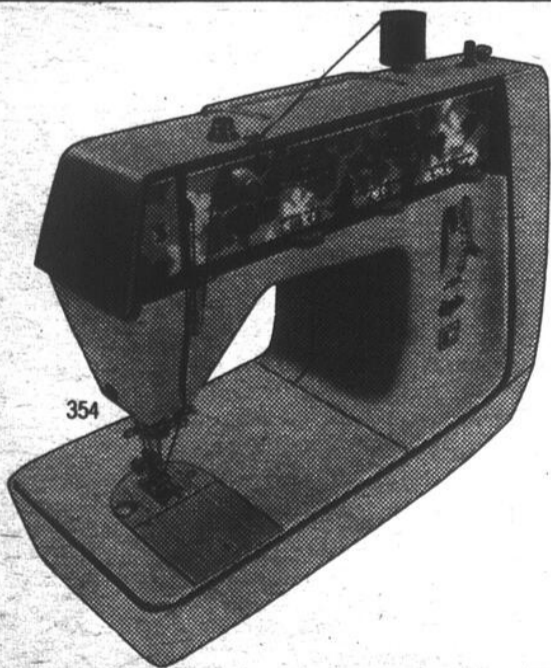
\$174[†] La machine à coudre Fashion Mate* et son meuble

Ce duo imbattable sera un cadeau utile qui fera grand plaisir. Elle appréciera longtemps les caractéristiques de qualité de la zig-zag Fashion Mate. Elle fait les boutonsnières, coud les boutons, surjette et reprise. Elle effectue les points droit et zig-zag et est munie de la fameuse canette à l'avant Singer. Elle est accompagnée de l'élégant meuble Sherbrooke à finition de noyer laminé anti-écaflures. Ce Noël, faites-lui une surprise qu'elle chérira pendant de longues années.



Des paniers de couture aux dés à coudre...

en passant par le fil, les aiguilles et les ciseaux, vous trouverez chez Singer le petit cadeau qui plaira à toutes les couturières sur votre liste de Noël.



\$214[†]

Genie* l'ultra portative

Soyez son bon génie, offrez-lui la très populaire Genie. Légère et compacte, elle se transporte partout avec sa jolie mallette qui se glisse simplement sur la machine. Elle fait les points droit, zig-zag, extensible, invisible et le multi-points, qui sont tous incorporés. Faites-lui la surprise d'une Genie, elle sera ravie longtemps par ce pratique cadeau.

Pour Noël, Singer vous offre sans frais supplémentaires, l'emballage-cadeau, la livraison à domicile et les instructions d'usage pour la machine.

SINGER

Centres de couture et concessionnaires autorisés participants.

Facilités de paiement

*Marque de commerce de La Compagnie Singer du Canada Ltée †Le prix peut varier

*CENTRE-VILLE OGILVY'S PLAZA ALEXIS-NIHON *PLAZA CÔTE-DES-NEIGES *LES GALERIES D'ANJOU *CENTRE D'ACHATS FAIRVIEW *1, PLACE LONGUEUIL	878-9351 842-7711 935-9492 731-9429 353-6010 697-3380 679-4870	RUE SAINT-HUBERT MONTREAL-NORD, 10807, BOUL. PIE-IX LACHINE 3269 EST, RUE ONTARIO CENTRE D'ACHATS DOMAINE MAIL CHAMPLAIN-BROSSARD CENTRE D'ACHATS NORMANDIE, CARTIERVILLE	270-1196 322-3705 637-3765 526-1694 253-0426 334-0319	VERDUN CENTRE LAVAL LE CARREFOUR LAVAL PLACE VERTU *SAINT-JEAN, QUÉBEC CENTRE D'ACHATS PIE-IX ET JEAN-TALON CENTRE D'ACHATS LE CAVALIER, LASALLE	769-4541 681-6442 681-9185 336-2881 1-348-4305 729-1809 364-0566	GALERIES RIVE NORD, REPENTIGNY COMPLEXE DES JARDINS, BOUTIQUE LA COUTURIÈRE CHATEAUGUAY SAINT-LÉONARD, CENTRE D'ACHATS K MART CENTRE D'ACHATS SAINT-MARTIN, LAVAL	581-5435 288-5774 691-1453 327-0456 681-6475
--	--	---	--	--	--	---	--

*Tissus disponibles à tous ces magasins

Pas d'accord avec une seule coupe!

Par Josette Bourbonnais

Il y a de plus en plus de coiffeurs pour s'opposer aux stéréotypes, aux diktats internationaux qui décidaient autrefois pour nous de la longueur, de la couleur de nos cheveux, de leur épaisseur et de leur style. Tout le monde devait avoir les cheveux courts ou longs selon les années et surtout selon les caprices des couturiers qui nous emmitoufflaient à volonté, col par-dessus tête, ou nous dénudaient pour nous faire geler jusqu'à la taille.

Aujourd'hui, les coiffeurs, comme les couturiers, offrent plusieurs choix et certains, comme Jules of London, mettent à la mode plusieurs styles: très courts et dégradés pour les visages jeunes, bouclés pour celles qui le portent bien, ou encore lissés et roulés à la page. Les lignes du visage, la silhouette générale, la personnalité et le genre d'activités de la personne inspirent le coiffeur et c'est à partir de ces données personnelles à

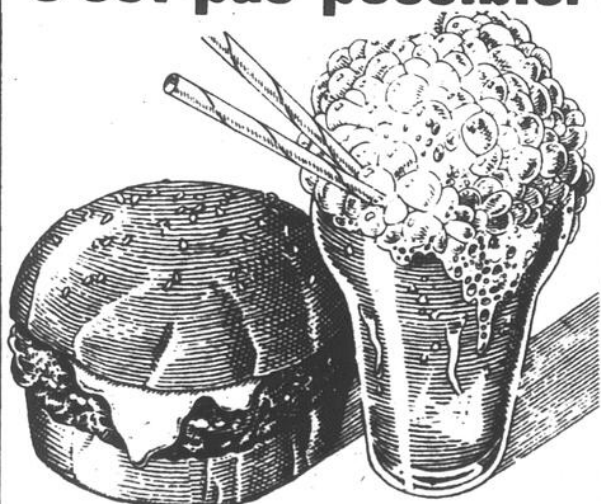
chacune qu'il crée, adapte, choisit un style.

Jules est né et a appris son métier à Londres. Il a travaillé chez deux coiffeurs de renom et est arrivé il y a sept ans à Montréal, a d'abord exercé son métier avenue Greene, à Westmount, puis a ouvert sa boutique Jules of London, dans l'ancien bureau de poste de Westmount. Il a employé quatre Canadiens et une coiffeuse britannique qui suivent ses principes. Il vient d'accueillir chez lui un studio de beauté, soins de la peau et maquillage, Tiffany. Il emploie les produits de son compatriote et ami Vidal Sassoon avec lesquels il obtient de meilleurs résultats.

Ce que ces coiffeurs de la dernière vague désirent le plus pour leur clientèle, la santé et la beauté naturelle des cheveux qu'un coup de vent ou un mouvement brusque ne doivent pas décoiffer mais au contraire faire vivre et bouger harmonieusement.



MAIGRIR Ça, une diète, c'est pas possible!



Mais oui! En suivant le Programme Weight Watchers avant-gardiste, vous pouvez manger des burgers au fromage sur des petits pains accompagnés de véritable catsup, un authentique milkshake au cacao et bien d'autres mets que vous ne pouviez vous permettre auparavant, en quantité raisonnable. Participez à une classe Weight Watchers dès maintenant.

Perdre du poids n'a
jamais goûté si bon!

WEIGHT WATCHERS Le Summum

Vous êtes tout près de perdre du poids:

BAIE COMEAU 589-2735	SEPT-ÎLES 962-5495	MONT-LAURIER 623-2761
MONTREAL 727-3788	QUÉBEC 651-9224	HULL 770-4108
SAGUENAY 549-8205	TROIS-RIVIÈRES 378-3655	SHERBROOKE 563-6197
DRUMMONDVILLE 395-4524	RIMOUSKI 723-1087	ROUYN 726-4179
RIVIÈRE-DU-LOUP 862-4767	SHAWINGAN 536-3890	GRANBY 538-0401

VOUS VOULEZ MAIGRIR...

JOIGNEZ-VOUS À UNE CLASSE AUJOURD'HUI MÊME

ON PARLE, ON ÉCOUTE ET LE PROGRAMME REUSSIT

• HOMMES — FEMMES — ENFANTS

MONTREAL 727-3788

Pour un message d'encouragement
488-0561

• Aucun contrat • Frais d'inscription 16.00
Classe hebdomadaire 14.00



Mme MARILYN REICH
DIRECTRICE DE RÉGION

WEIGHT WATCHERS

Weight Watchers du Québec Ltée dont l'usage est enregistré
Tous droits réservés



Un sourire ombragé?

Un beau sourire est le plus gros atout d'une femme. Donc, tirez le meilleur parti possible de votre sourire. Ne laissez pas ces poils superflus au-dessus de votre lèvre supérieure vous empêcher de devenir plus attrayante.

Débarassez-vous pour toujours de cette ombre — sûrement et confortablement à l'aide de la thermolyse Grégoire. Médicalement sûre, rapide et douce, c'est la solution parfaite aux poils superflus sur les bras, le visage et les jambes.

Téléphonez dès aujourd'hui pour votre propre consultation et une démonstration gratuite. Découvrez la beauté et la simplicité de la thermolyse.

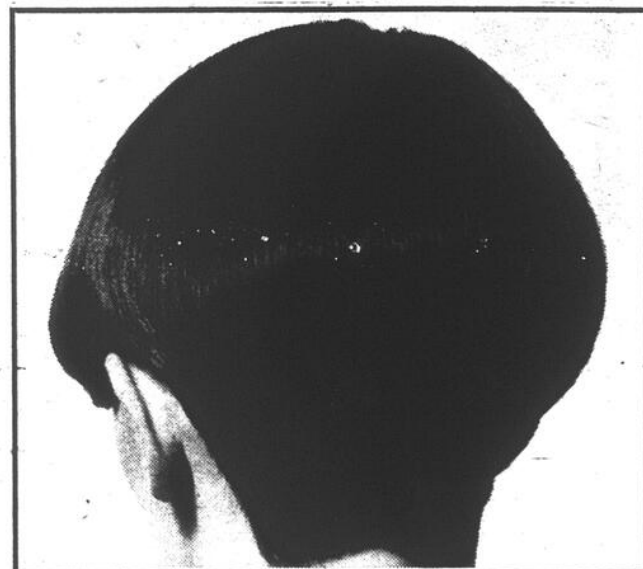
systeme grégoire

LE PLUS GRAND SYSTEME MONDIAL D'ÉPILATION PERMANENTE

CENTRE-VILLE: 1010 ouest, rue Ste-Catherine, 301 Edifice
Dominion Square, Tel. 861-9741

PLACE CREMAZIE, 50 ouest, Place Cremazie, Suite 330,
Tel. 381-5651

lun., mar., mer., 10-7; jeu., ven., 10-8



Digne de l'hiver

de

Scholl

EXTRA-LARGE
cuir de veau

Cuir
noir ou brun
médium
et
large
\$62.00

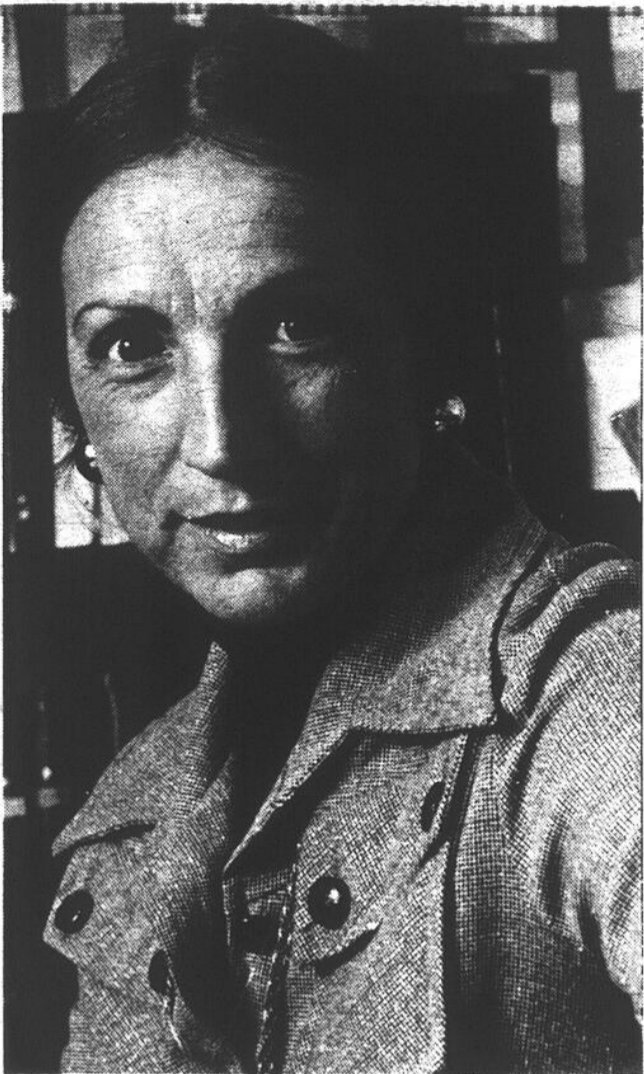


Scholl

**MAGASIN POUR LE
CONFORT DES PIEDS**

1801 ouest, STE-CATHERINE
(angle Saint-Mathieu) 835-0000
Ouvert tous les jours 9 h 30 à 6 h.
Jeudi et vendredi 9 h 30 à 9 h.
Samedi 9 h 30 à 5 h.

LA BAIE-centre-ville
3e étage - 281-4820
Ouvert tous les jours 9 h 30 à 6 h.
Jeudi et vendredi 9 h 30 à 9 h.
Samedi 9 h 30 à 5 h.



Yvette Pratte-Marchessault

Attendre bébé à deux ou l'histoire du futur père

Le mari dont la femme est trop accaparée par sa grossesse souffre quelquefois d'être tenu à l'écart, du moins c'est ce qu'il s'imagine. Pour cette raison, il est donc important qu'il partage ses problèmes et ses tracas. Mais ce sera plus facile pour lui de la seconder dans sa nouvelle tâche s'il comprend les transformations qui se passent en elle. Longtemps, les maris québécois ont eu tendance à laisser leur femme seule devant ses problèmes.

C'est pourtant le temps ou jamais de lui manifester son attachement, de lui faire sentir que sa présence est indispensable et qu'il l'aime davantage puisqu'elle est en train de devenir la mère de son enfant. La grossesse est une période exaltante mais aussi difficile. Le futur père doit connaître les changements non seulement physiologiques, mais aussi psychologiques et sexuels qu'elle subit.

Par ailleurs, sa participation à l'accouchement - acte longtemps considéré comme une affaire de femmes - est au contraire d'une importance primordiale, d'abord sur le plan pratique, puis sur le plan psychologique. Il apportera ainsi une aide précieuse au personnel hospitalier au lieu, comme cela s'est vu de causer de l'embarras supplémentaire, et il pourra rassurer et reconforter sa compagne s'il est lui-même sûr de lui. Sur le plan affectif, cette expérience peut créer des liens très profonds entre conjoints.

Une infirmière, Mme Yvette Pratte-Marchessault, a écrit un volume de 200 pages, spécialement dédié aux papas "Futur père" pour les préparer à ce rôle.

Elle a vu, de par son métier, des cas pathétiques et a songé à venir en aide aux hommes trop souvent laissés pour compte par les femmes dans ces moments-là, ou qui se sentent inutiles ou coupables ou tout simplement maladroits. Elle a aussi eu connaissance de cas difficiles où le mari avisé aurait pu rendre service, voire presque mettre son enfant au monde (chapitre: Le mari accoucheur). Depuis une quinzaine d'années, grâce aux cours pré-nataux, le mari aide beaucoup sa femme à l'accouchement, au moins par sa présence et par son attitude.

Mais l'auteur touche aussi des sujets connexes: choisir le sexe de son enfant, la venue d'un enfant peut-elle sauver un ménage?, le temps des relevailles et la collaboration du père aux soins du nouveau-né, grossesse gémellaire et la vie du couple, avant, pendant et après la grossesse.

Pas d'accord avec une seule courtoisie

H.R. ouvert jeudis et vendredis jusqu'à 21h.

offre très spéciale
manteaux-vison H.R.

Offrez-lui le vison dont elle rêve. Que H.R. vous offre présentement à prix avantageux. Fabuleuse fourrure... le plus beau cadeau de Noël de sa vie.

groupe I

Manteaux vison d'élevage foncé et pastel. Peaux allongées. Prix ordinaire, \$3150.

\$2495.

groupe II

Manteaux en vison d'élevage foncé. Peaux totalement allongées. Prix ordinaire, \$4150.

\$3295.

groupe III

Manteaux vison Black Mist*. Peaux femelles totalement allongées. Prix ordinaire, \$4995.
*M.D. Holt Renfrew

\$3995.

pour une semaine

Pas d'achats téléphoniques, ou P.S.L., ou sur approbation. Seulement au magasin principal. Ventes fermes.

HOLT RENFREW
Sherbrooke et de la Montagne
Place de l'Hôtel de Ville, à Québec

CESCO

électronique ltée

AVIS PUBLIC
GARANTIE VENTE SERVICE CESCO
 CESCO vous créditera le montant complet de votre achat si non satisfait, en dedans d'un mois de l'achat et en autant que la marchandise est dans la condition originale.

NOUVEAU BETAMAX #SL-8200

JUSQU'À 4 HEURES D'ENREGISTREMENT
 AVEC CHANGEUR À CASSETTES



Vous aurez ainsi la possibilité d'enregistrer (en entier ou en partie) une émission pendant que vous la regardez, d'enregistrer une émission au moment où vous en regardez une autre provenant d'un canal différent ou même d'enregistrer une émission en votre absence, grâce à la minuterie à affichage numérique Betamax

PRIX INCROYABLE CESCO

PLUSIEURS AUTRES SPÉCIAUX
 SUR PLACE
 QUANTITÉ LIMITÉE

Nous vous défions de trouver ces ensembles audio à meilleur prix

Spécial Audio

standard sound

Modèle NSV 577
 ENCEINTES À 3 VOIES
 AVEC HAUT-PARLEURS
 DE GRAVES,
 (12" ou 30 cm)



SONY

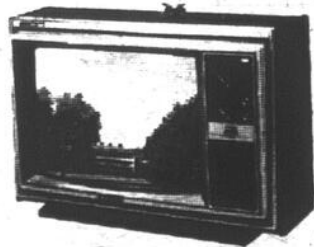
RÉCEPTEUR
 STR-5800 SD
 110 WATTS CONTINUS



SONY

TABLE TOURNANTE
 ENTRAÎNEMENT
 DIRECT
 AUTOMATIQUE
 MOD-PS-22

REG: \$1209.95
PRIX CESCO
\$899.95



MOD-KU-1920-D
 COULEUR

SONY
 TRINITRON PLUS

PRIX SUPER SPÉCIAL CESCO

MOD-KU-1712-D
 COULEUR



CESCO
 électronique ltée

MONTREAL
 4050 ouest,
 rue Jean-Talon
 735-5511

QUEBEC
 98 ouest,
 rue Saint-Vallier
 524-4641

Essayez
 notre plan
 mise de
 côté

STATIONNEMENT
 GRATUIT
 POUR 200
 AUTOS

HEURES D'AFFAIRES
 Lundi-jedi: 8 h 30 à 5 h 30
 Vendredi: 8 h 30 à 9 h
 Samedi: 9 h à 1 h

PLAN DE
 FINANCEMENT
 CHARGES
 VISA

MARChé AUX PUces ÉLECTRONIK

DES CENTAINES D'ITEMS — JUSQU'À 80% D'ESCOMPTE

RADIO AM/FM PORTATIF — AMPLIFICATEUR — ENREGISTREUSE À CASSETTE PORTATIF AC/DC — TABLES TOURNANTES — RADIO DE TABLE AM/FM MICROPHONES — SYSTÈME DE SON — RECEPTEUR AM/FM — RADIO AM/FM RÉVEILLE-MATIN CB23 CANAUX ET 40 CANAUX
 CAPACITEURS — BOBINE — LAMPES — FILS SEMI-CONDUCTEURS — CHÂSSIS — CABINETS — CIRCUITS INTÉGRÉS — VIS — POIGNÉES — OUTILS — TUBES — RÉSISTEURS — DOUILLES — FICHE — GRILLES DE HAUT-PARLEUR — ET PLUSIEURS AUTRES SPÉCIAUX À DES PRIX IMBATTABLES.

LE PLUS IMPORTANT AU CANADA

DANS L'ÉDIFICE
CESCO
 4058 - JEAN-TALON OUEST, MTL

• TERRAIN DE STATIONNEMENT GRATUIT
 • COMPTANT SEULEMENT
 • OUVERTURE, JEU. ET VEN. — 12 P.M. À 9 P.M.
 SAM. - 9 A.M. À 5 P.M.

