

LE SOLEIL CONSOMMATION

LE SOLEIL
contente
son monde...
647-3333

Québec, mercredi 17 mars 1982

Scolarisation, télévision, écrans cathodiques

Les problèmes de la vue s'amplifient

par Robert FLEURY

"Avec l'émergence d'une troisième génération scolarisée et le vieillissement de la population, nous assistons à un phénomène grandissant de presbytie et de myopie. Or, il se fait très peu de prévention. Si les hygiénistes dentaires et dentistes font beaucoup de prévention vis-à-vis des enfants, que faisons-nous pour protéger leurs yeux?", s'interroge le Dr Jacques Sévigny.

Jacques Sévigny, de Saint-Romuald, est optométriste et membre de l'Association professionnelle des optométristes du Québec. En janvier, il s'adressait au cinquième congrès d'optométrie de Paris. "Fellow" de l'American Academy of Optometry, M. Sévigny est à la fois un chercheur et un praticien qui travaille en clinique depuis déjà 14 ans, et il livre le fruit de ses recherches tant au Canada qu'aux Etats-Unis et à l'étranger où il est souvent invité comme conférencier.

Scolarisation

La scolarisation des populations a amené un phénomène de myopie collective et c'est ainsi que des enfants inuit ont dû porter des lunettes du jour au lendemain. On a vu le même phénomène dans certains pays africains et au Nouveau-Mexique.

"On peut devenir myope rapidement si on se scolarise du jour au lendemain", souligne le Dr Sévigny dans une entrevue au journal LE SOLEIL.

"A l'âge de 10 ou 11 ans, ça va, mais déjà vers 12-13 ans, 14 ans, commencent des problèmes de myopie qui s'accroissent vers la fin des



Le Soleil, Jean-Marie Villeneuve

Les verres antireflets (on ne voit aucun reflet dans le verre gauche par rapport au verre droit) s'avèrent très pratiques pour les utilisateurs d'écrans cathodiques, ces derniers fatiguant davantage l'oeil. Le verre antireflet laisse pénétrer complètement la lumière émise et assure à celui qui le porte une vision améliorée de beaucoup, et de ce fait, une fatigue moins grande. Des

études... et l'étudiant en est alors quitte pour porter des lunettes."

La télévision y est aussi pour quelque chose, bien que le Dr Sévigny évite de lui jeter un blâme. En fait, les enfants et les adultes regardent la télévision de trop près et ont encore tendance à la visionner dans l'obscurité quand il faut au contraire en atténuer les contrastes. "Il faut se tenir à six pouces de distance par pouce d'écran. Un écran de 20 pouces signifie que vous devez vous tenir à

10 pieds pour regarder la télé; 26 pouces, 13 pieds. Or, comment voulez-vous faire ça quand la pièce, le salon, mesure 10 sur 10?", commente le Dr Sévigny qui déplore le problème architectural amené par des constructeurs qui n'ont pas pensé aux yeux en construisant maisons et édifices. De même, le congrès de Paris s'est-il élevé contre des obstacles architecturaux où l'on privilégie la lumière artificielle là où il serait souvent possible d'avoir un éclairage naturel par

des fenêtres et puits de lumière adéquats.

Travail

L'utilisation de plus en plus répandue des écrans cathodiques, ces téléviseurs utilisés par les téléphonistes, préposés aux abonnements et autres dans diverses compagnies de télédistribution, de téléphone, d'aviation, par des journaux, entraîne une fatigue accrue des yeux et l'utilisation de verres antireflets devrait être plus répandue. Or, c'est une récente nouveauté technique qui est peu connue et peu utilisée.

Ecole

"On parle d'hygiène buccale mais que fait-on pour l'hygiène visuelle des enfants à l'école? Les enfants sont souvent très mal "éclairés" tant à l'école qu'à la maison", souligne le Dr Sévigny. De même, constate-t-il, un phénomène inverse de presbytie chez les gens âgés de plus de 40 ans, troisième génération véritablement scolarisée et un fort pourcentage de la population se retrouve à l'intérieur de ce groupe d'âge puisque les consommateurs vieillissent.

Situation privilégiée

Les Canadiens jouissent en fait d'une situation privilégiée dans le domaine de l'optique puisqu'ils sont au confluent des courants de la recherche en ingénierie et technologie des Européens et de la formation clinique américaine. En fait, les restrictions innombrables qu'émet le bureau des aliments et drogues font

rappelle le Dr Sévigny de Saint-Romuald, avec un bon taux de succès, ce qui n'était pas le cas auparavant.

"Aujourd'hui, on peut assister à un succès de 90 pour 100 dans le cas d'une lentille à port prolongé", fait observer le Dr Sévigny. Ce taux n'était que de 50 pour 100 en Angleterre, il y a quelques années encore.

"De nouveaux produits de nettoyage, une meilleure prévention des allergies nous permettent d'éviter la plupart de ces problèmes", observe-t-il.

Equipements

S'il y a longtemps que vous n'avez mis les pieds chez un spécialiste de la vue, vous serez impressionné par l'équipement sophistiqué utilisé pour dépister et mesurer les défauts de vision. L'électronique a investi le champ de la vision, et des micro-ordinateurs permettent de diagnostiquer précisément certains défauts, comme c'est le cas d'un biomicroscope couplé à un mini-ordinateur qui peut en outre photographier l'oeil comme s'il s'agissait d'un relief montagneux.

"Ces instruments sont de plus en plus importants pour un dépistage complet. Il faut faire plus qu'observer des phénomènes de vision, il faut les mesurer avec précision, en utilisant des données objectives et non empiriques. Cela coûte évidemment très cher pour s'équiper ainsi mais pour être à jour, il faut y mettre le paquet", commente le Dr Sévigny.

Spécialiste des lentilles permanentes, le Dr Sévigny croit qu'on peut diagnostiquer à l'avance la plupart des allergies susceptibles d'affecter le port de verres de contact, telle l'enflure des yeux. "Il existe des solutions qui sont très peu allergènes et qui règlent le problème de beaucoup d'utilisateurs." Il y a eu beaucoup d'évolution dans cette sphère depuis quelques années, conclut-il.

obstacle à une commercialisation rapide des produits aux Etats-Unis. Le Canada devient alors, par sa plus grande tolérance, le champ de prédilection de nouveaux essais. De même, les produits nouveaux mis en marché et conçus par le génie européen se retrouvent rapidement au Canada pour tenter de percer le marché nord-américain.

Nouveaux produits

Ainsi, la France a-t-elle mis au point un verre d'apparence tout à fait normale pour les opérés de la cataracte. Finies les lunettes trop épaisses qui déformaient l'oeil!

Les presbytes âgés de plus de 40 ans qui ne pouvaient utiliser de lentilles souples jusqu'ici pourront bénéficier de lentilles à double foyer sans problèmes d'ajustement et facile d'adaptation.

Il en est de même pour la lentille cosmétique, surtout utilisée pour des raisons d'esthétique ou de commodité (sports d'hiver, etc.); cette nouvelle lentille est la reproduction exacte de l'iris et elle est fabriquée à partir de la photographie d'un iris.

L'Angleterre a mis au point trois nouvelles lentilles à port prolongé.



Le Soleil, Jean-Marie Villeneuve

Vieillesse, scolarisation accrue, utilisation d'écrans cathodiques, lecture dans de mauvaises conditions et problèmes architecturaux sont autant de raisons qui font que les Québécois portent de plus en plus de lunettes, selon le Dr Jacques Sévigny de Saint-Romuald. Et de nouveaux appareils comme celui-ci permettent de mesurer l'oeil avec précision, retraçant son relief comme s'il s'agissait de la photographie d'une montagne.

VENTE 25% DE RABAIS
Pour 7 jours
ACHETEZ MAINTENANT ET ECONOMISEZ

Portes et fenêtres
EN VINYLE ET EN ALUMINIUM ROBUSTE
HIVER-ETE — FINI EMAIL CUIT DE COULEUR

- Fabrication sur mesure
- Installation professionnelle
- Garantie écrite de 5 ans
- Choix de couleurs
- Faites sur mesure
- Expérience et savoir-faire depuis 1952
- Visitez notre salle de montre

Démonstrations gratuites à domicile

NOUVEAU 1982
FENETRE TOUT VINYLE
GARANTIE 10 ANS

692-2127

Le soir, jours de fête, ou fin de semaine: 842-2500 623-9204

AUSSEI AUVENTS, PORTES-PATIO, PAREMENTS ALCAN ET STORES

ACHETEZ MAINTENANT
PAYEZ EN 90 JOURS
PAS D'INTERETS

FEN-POR-A
263, SAINT-PAUL, QUEBEC
Le plus renommé dans le domaine des portes et fenêtres

DR RENÉ MARCHAND & ASSOCIÉS

Dr René Marchand, od
Clinique d'optométrie Centre-vision
Place Laurier face à Krengue 653-6611

Dr Jacinthe Ricard od
Optométriste
Place Laurier mail nord 653-8486

SOINS PROFESSIONNELS COMPLETS:

- Examen visuel
- Lentilles de contact
- Orthoptique
- Lunettes
- Optiques de sécurité pour le travail et le sport

Membre de l'Association des Optométristes du Québec

GRÂCE À VOYAGE 2000 DÉCOUVREZ LA FRANCE EN «PÉNICHETTE»

Finis les routes encombrées, les hôtels surprises, les pleins d'essence ruineux, le bruit et la banalité. Pour seulement \$995*, nous avons choisi une évasion fluviale de deux semaines en Bourgogne à bord d'une confortable «PÉNICHETTE» pour quatre personnes. Avec VOYAGE 2000 des idées et des prix... Et quel service!

*Le prix peut varier selon la date du voyage.

VOYAGE 2000

LA MAISON DU VOYAGE
5385, 10^È AVENUE CHARLESBOURG
QUEBEC G1H 2V5
628-2020

Agence de voyage membre de l'entente INTER-AGENCE - DÉTENTEUR D'UN PERMIS DU QUÉBEC

Essayez de trouver mieux?

PANTALON POUR HOMMES

D'UN GRAND MANUFACTURIER CANADIEN RENOMME

SPECIAL

\$21⁹⁵

Tissu 100% polyester. Entretien facile, lavez et séchez à la machine. Teintes variées. Modèle coupe normale, 2 poches avant horizontales, 2 arrières intégrées. Tailles: 28 à 44.

C'est un peu plus!

A VOS 5

G.H. ECHÈNE & FILS INC.

- 4080, BOUL. STE-ANNE MONTMORENCY, PRÈS DES CHUTES
- 100, PLACE KENNEDY LEVIS, RTE KENNEDY
- PLACE DES 4-BOURGEOIS ANGLE DUPLESSIS ET QUATRE-BOURGEOIS, STE-FOY
- CENTRE D'ACHATS CANARDIERE QUEBEC
- GALERIES DE LA CAPITALE (près de La Baie, second plancher)

VISA
MasterCard

4,25 **7,50**

BAR SOUS LE CAP
Lundi au vendredi midi
BUFFET RAPIDE
Rosbif à volonté
Café et dessert inclus

Aussi au **BAR SOUS LE CAP**
Le «5 à 7»
avec amuse-gueule et musique d'ambiance

L'Astral
Lundi au samedi midi
BUFFET GOURMAND

Spécial du jour:
3,75

Bar de L'Astral: midi à 1h am

Stationnement sous l'hôtel
1225, Place Montcalm, Québec
(418) 647-2222

LOEWS **Le Concorde**



robert fleury
à l'écoute du
consommateur

Possible d'avoir un remboursement de studios de bronzage

D. Belleau de l'Ancienne-Lorette dénonce l'attitude de non-remboursement d'un studio de bronzage comme les séances obtenues s'avèrent un échec, sa peau tolérant très mal les rayons.

Voici les faits. En novembre dernier, Mme Belleau signe un contrat au montant de \$35 pour 20 séances de bronzage à la Bronzathèque de Loretteville. Or quelle que soit la fréquence des séances, qu'elle modifie au besoin selon les instructions du studio, sa peau rougit et brûle, les crèmes hydratantes n'y produisant aucun effet. A sa 12e séance, elle demande le remboursement. Or on refuse sous prétexte qu'elle n'a pas suivi la fréquence recommandée (ce qu'elle conteste) et on lui offre des séances additionnelles gratuites, ce qu'elle refuse. Deux de ses amies ont un problème similaire, dit-elle. On ne lui a jamais remis de copie de contrat.

Après avoir vérifié avec le service du contentieux de l'Office de la protection du consommateur, LE SOLEIL est entré en communication avec M. R. Plourde et Mme S. Pineault, respectivement secrétaire et présidente de la Bronzathèque de Loretteville, et il est apparu clairement que ces derniers, de bonne foi, ignoraient à peu près tout des dispositions de la loi 72 concernant. Plusieurs anomalies étaient en effet relevées par LE SOLEIL. D'une part, on se devait d'utiliser un contrat conforme aux exi-

gences de l'OPC et d'en remettre une copie aux clients concernés. Ensuite, un client pouvait se prévaloir en tout temps d'une interruption de service, obtenant par conséquent le remboursement des séances non reçues. Ainsi, dans le cas de Mme Belleau, si chaque séance coûtait \$1.50 et qu'elle en avait reçu 12, il lui en restait huit à obtenir, soit \$12 de remboursement moins une pénalité de 10 pour 100 prévue par la loi, soit \$12 moins \$1.20, \$10.80.

La loi de protection du consommateur prévoit en effet que les studios de santé et autres qui offrent des services du genre aux individus (à l'exception des institutions d'enseignement, collèges, écoles et des municipalités — services des loisirs, etc.) ne peuvent exiger de paiement complet à l'avance pour plusieurs sessions de cours et se doivent de rembourser un client sur demande, quel qu'en soient les raisons. La pénalité prévue alors par la loi est de \$50 ou de 10 pour 100 des cours ou séances à recevoir, selon le moindre des deux montants. (Dans le cas d'aujourd'hui, le montant moindre était \$1.20).

Quant aux remboursements dont il a été question dans le récit de ce cas, une amie de Mme Belleau a été remboursée entièrement comme elle n'était absolument pas bronzée après toutes ces séances. Dans le cas de Mme Belleau, LE SOLEIL a suggéré

aux dirigeants de la Bronzathèque de la rembourser entièrement pour éviter qu'elle ne dépose une plainte à l'OPC s'ils étaient de bonne foi, même si "nul n'est censé ignorer la loi", ayant entrepris de se conformer par la suite aux exigences de l'OPC. Après un délai de réflexion, on a remboursé Mme Belleau entièrement.

Confidentialité

Le récit de ce cas a mis en question la confidentialité de cette intervention du SOLEIL et le titulaire de cette chronique s'y est refusé. D'une part, LE SOLEIL a reçu une plainte écrite et non confidentielle sur le sujet et est intervenu à plusieurs reprises ouvertement. D'autre part le sujet représentait un intérêt public certain comme les plaintes sont courantes dans ce secteur d'activité. Comme de plus les studios de bronzage sont un phénomène relativement nouveau et que certains aspects de la loi peuvent être méconnus, la loi 72 étant vieille de deux ans seulement, il est apparu important de faire un récit détaillé de ce cas. Dans certaines circonstances telles que la sécurité d'un plaignant ou son identification trop facile, on peut taire bien sûr l'identité de l'une ou des deux parties. Une plainte à un organisme gouvernemental est nécessairement traitée de façon confidentielle. Un journal par contre est une tribune publique, une plainte non restreinte qui dénonce une situation doit donc être traitée comme telle si elle paraît bien fondée.



LE COURRIER DE L'AUTOMOBILISTE

Une collaboration spéciale du Club automobile du Québec

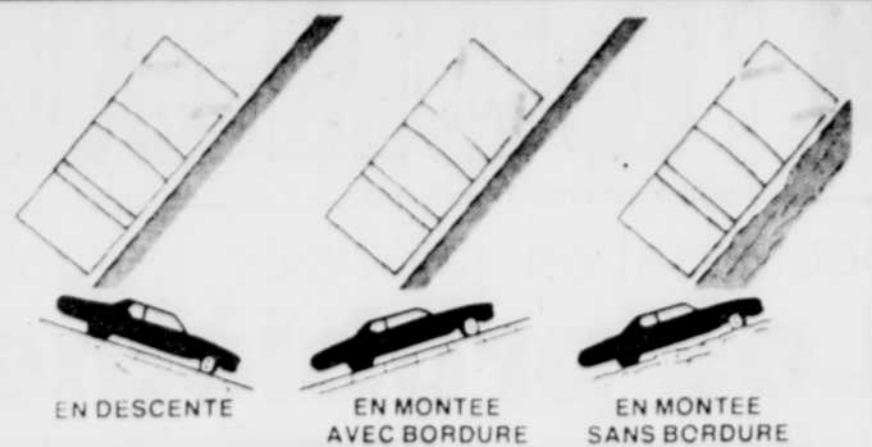
Carburateur défectueux?

Q. — Je suis propriétaire d'une Mercury Marquis Brougham 1979, équipée d'un carburateur doté d'un étrangleur "à glissière". Lorsque froide, la voiture se comporte bien, mais en se réchauffant elle présente certains problèmes d'accélération lors des démarrages et lorsqu'elle passe en 2e ou 3e vitesse. Mon concessionnaire a même remplacé le carburateur par celui d'une autre Marquis (démonstrateur) ayant toujours bien fonctionné mais cela n'a pas corrigé le problème. De quoi s'agit-il si le problème n'est pas relié au carburateur?

C.H. Lapointe
Sillery

R. — Ce type de carburateur, à "venturi variable", requiert un ajustement effectué avec beaucoup de précision par un spécialiste. Comme vous précisez que vous vous êtes adressé à votre concessionnaire et que ce dernier a même changé le carburateur de votre véhicule, et ce sans amélioration notable, nous serions alors portés à aller effectuer une vérification du côté de la soupape de recirculation des gaz "EGR valve". Votre problème pourrait en effet se situer à ce niveau: soit que cette soupape ouvre lorsque le moteur est froid, alors qu'elle devrait rester fermée; ou soit qu'elle ne ferme pas complètement en raison d'une accumulation de carbone à l'intérieur.

Le rôle de cette soupape est de faire recirculer les gaz d'é-



En descente, les roues avant doivent être braquées vers la droite pour éviter que la voiture ne se dirige vers le milieu de la route alors qu'en montée, c'est le contraire, les roues sont braquées vers la gauche jusqu'à s'appuyer sur la bordure du trottoir. S'il n'y a pas de bordure, on braque alors les roues vers la droite pour qu'en cas de recul la voiture se dirige vers l'extérieur.

chappement dans le moteur, de façon à augmenter la température de fonctionnement du moteur et à mieux contrôler la pollution émise. Mais ces gaz déjà brûlés ne doivent pas pénétrer à l'intérieur d'un moteur en période de réchauffement sinon on obtient les résultats que vous connaissez.

Position des roues à l'arrêt

Question — Est-il vrai que si on stationne un véhicule dans une côte, on doit en tourner les roues différemment selon qu'il y ait ou non présence d'une bordure ou chaîne de trottoir? G. Laliberté, Québec.

Réponse — C'est tout à fait vrai. A la différence du stationnement en descente pour lequel la manoeuvre est la même qu'il y ait une bordure ou non (roues braquées à droite), le braquage des roues lors d'un stationnement en montée s'effectue de la façon illustrée dans le tableau.

En montée avec bordure, vous braquez les roues à gauche et laissez la voiture reculer lentement jusqu'à ce que le pneu touche la bordure. La voiture ne pourra pas

reculer. Si vous braquez les roues à droite et que la voiture se mettait à reculer, les roues arrière heurteraient la bordure mais l'avant du véhicule se retrouverait dirigé vers l'intérieur de la chaussée.

Si la montée n'a pas de bordure, tournez les roues vers la droite. En cas de recul, la voiture de dirigerait alors vers l'extérieur de la chaussée.

Dans tous les cas, le frein de stationnement doit être fermement appliqué. Le levier sélecteur de vitesses doit être engagé dans la position Park sur une transmission automatique. Sur une transmission manuelle vous devez le placer en marche arrière si vous êtes stationné en montée ou en première vitesse si vous êtes stationné en descente.

COURRIER DE...

Vous êtes invité à soumettre vos questions destinées au Club automobile en les adressant par écrit comme suit:
COURRIER DE L'AUTOMOBILISTE
LE SOLEIL
390 rue Saint-Vallier est
Québec, G1K 7J6

Abonnement prolongé

R. Barabé du comté de Lothbinière, avait renouvelé son abonnement au "Prions en l'Église de Novalis" mais il n'a rien reçu depuis plusieurs mois malgré deux demandes d'information adressées par lettre au bureau de Hull et une preuve fournie comme quoi Novalis avait encaissé son chèque.

LE SOLEIL a communiqué avec les bureaux montréalais et hullois de No-

valis et, après avoir mené des recherches, le responsable des relations à la clientèle de Novalis, M. Denis, a expliqué qu'il s'agissait d'une erreur qui s'était produite, due à la conversion de leur système sur informatique et qu'on prolongeait immédiatement son abonnement d'autant. D'ailleurs, M. Barabé avait reçu une publication suite à son abonnement mais ce n'était pas la bonne.

Action Soleil

Si vous êtes aux prises avec un problème que vous ne pouvez pas résoudre par vos propres moyens, vous pouvez le soumettre par écrit, accompagné des pièces justificatives, en l'adressant à:
A L'ÉCOUTE DU CONSOMMATEUR
LE SOLEIL,
390 rue Saint-Vallier est,
Québec, G1K 7J6

UN AVOCAT VOUS RÉPOND

Une collaboration spéciale du Jeune Barreau de Québec

Invalidité: appel possible

Q. — J'ai fait une demande d'invalidité à la Régie des rentes et la décision reçue est négative. Que puis-je faire?

R. — Vous avez la possibilité de faire une demande de révision au bureau de révision et si la décision s'avère négative, il y a appel à la Commission des affaires sociales qui est le dernier palier d'appel.

Pension alimentaire

Q. — Nous sommes mariés depuis plus de 40 ans. Nous avons eu sept enfants qui sont aujourd'hui tous autonomes et capables de subvenir à leurs besoins. Mon mari reçoit sa pension de vieillesse, sa pension de son ancien employeur lorsqu'il a pris sa retraite et les rentes du Québec. Quant à moi, je n'ai jamais travaillé à l'extérieur et dans deux ou trois mois je serai admissible à la pension de vieillesse. Mon mari m'a avoué dernièrement qu'il voulait partir de la maison pour aller demeurer chez une parente.

Est-ce que j'ai droit de lui demander une pension alimentaire, car je la mérite bien? (Québec)

R. — Nous tenons à vous informer que la pension alimentaire n'est pas déterminée au mérite. La pension sera fixée selon vos besoins et la capacité de payer de votre époux.

Vous pouvez demander une pension alimentaire à votre époux en présentant une requête à la cour supérieure. Il n'est pas nécessaire que vous intentiez une action en séparation de corps ou en divorce. Toutefois, certains jugements ont déjà refusé d'accorder une pension alimentaire parce qu'il n'existait pas de motifs de séparation de corps ou de divorce.

Il existe entre époux une obligation alimentaire qui consiste à fournir au conjoint les moyens nécessaires à la satisfaction des besoins essentiels de la vie.

Pour qu'une pension alimentaire soit versée, il faut que l'un des conjoints soit dans le besoin, c'est-à-dire hors d'état de se procurer lui-même les nécessités de la vie et que l'autre conjoint ait des ressources suffisantes pour combler ces besoins.

Un avocat...

Vous pouvez soumettre vos questions au Jeune Barreau en les adressant comme suit:
UN AVOCAT VOUS RÉPOND
LE SOLEIL
390 est rue Saint-Vallier
Québec, Qué. G1K 7J6

boiteau lumineux

Embellit la lumière

Le style nostalgique d'antan revivra chez vous!

SPECIAL \$119⁹⁵

L'un de ces merveilleux luminaires à prix spécial embellira votre vie!

SPECIAL \$69⁹⁵

La lampe-ampoule: une idée brillante pour éclairer une chambre d'enfant!

SPECIAL \$41⁹⁵

Voici les petites lampes "passe-partout"!

A SPECIAL \$29⁹⁵ **B et C SPECIAL \$34⁹⁵ CH**

Un luminaire éblouissant pour un intérieur brillant!

SPECIAL \$79⁹⁵

CETTE PROMOTION SE TERMINE LE 31 MARS 1982

PROFITEZ-EN!

1295 ouest, boul. Charest, Québec, tél.: 683-2271
Les Galeries Chagnon, Levis, tél.: 837-5135

BOUCHERIE FABIEN GAGNÉ INC.

POUR LIVRAISON GRATUITE: 842-3011 AVEC TOUT ACHAT DE 20\$ ET PLUS DANS QUÉBEC ET LES ENVIRONS

SPÉCIAUX DU 17 AU 24 MARS 1982

RÔTI FRANÇAIS 7,69\$^{kg}
(intérieur de ronde) 3,49\$^{lb}

BIFTECK 6,59\$^{kg}
Choix de: Boston, contre-filet, haut de ronde et faux-filet. 2,99\$^{lb}

COTTAGE (coton) 1,99\$^{lb}
Environ 5 lb 4,38\$^{kg}

SAUCISSE FRAÎCHE 3,94\$^{kg}
1,79\$^{lb}

FILET MIGNON 9,89\$^{kg}
(en morceaux) 3,99\$^{lb}

CUBES A FONDUE 7,69\$^{kg}
OU BROCHETTE 3,49\$^{lb}

FONDUE CHINOISE 9,89\$^{kg}
Oeil de ronde 3,99\$^{lb}

Chez nous, le bœuf est en spécial toute l'année.
VÉRIFIEZ NOS BAS PRIX!
47, boul. Valcartier 5025, 1re Avenue
Loretteville Charlesbourg
842-3011 627-3697

Bien vérifier les garanties

MONTREAL (PC) — Avant de payer la facture d'une réparation du moteur du catalyseur, du carburateur ou de toute autre pièce de votre automobile reliée au contrôle des émanations d'essences, vérifiez bien les garanties du manufacturier: celui-ci est probablement obligé d'effectuer ces réparations gratuitement.

Telle est du moins la recommandation faite mercredi par le président de l'Association pour la protection des automobilistes (APA), M. Philip Edmonston, soutenant que la grande majorité des automobilistes ignore totalement l'existence de cette garantie, tenue quasi secrète par les constructeurs et concessionnaires d'automobiles.

Cette garantie de cinq ans ou de 50,000 milles est pourtant bel et bien réelle et s'applique à tous les modèles d'automobiles construites depuis 1976, exception faite des Volkswagen et Subaru.

Il s'agit d'ailleurs d'une garantie applicable sans supplément de frais, au même titre que la garantie générale d'un an ou de 12,000 milles que l'on obtient à l'achat de la plupart des automobiles américaines ou importées.

Connue sous l'appellation de "garantie des systèmes de contrôle des émanations", cette garantie s'applique en outre à tous les vices de construction des pièces concernées.

Même une auto usagée

Mieux encore, explique M. Edmonston, "elle est également valable dans le cas d'une automobile usagée propriété d'un autre automobiliste que l'acheteur initial."

Même dans le cas où une déféciosité de fabrication a été corrigée par un mécanicien indépendant (à la condition qu'on puisse en faire la preuve, facture en main), le constructeur et le concessionnaire sont conjointement et solidairement tenus responsables et doivent en assumer eux-mêmes les frais.

"Plusieurs jugements ont déjà donné raison sur ce point à des automobilistes dans le passé, et des compagnies reconnues ont été condamnées à en payer la note, mais les fabricants et les vendeurs d'autos se gardent bien d'en informer le consommateur," soutient le président de l'APA.

"Pourtant, dit-il, cette garantie est presque toujours indiquée dans le manuel d'instruction à l'acheteur d'une automobile. Mais elle y est étalée la plupart du temps dans des termes si vagues et imprécis que l'acheteur ne sait même pas quelles pièces de son automobile sont couvertes par cette espèce d'assurance."

L'APA suggère donc aux automobilistes de s'informer davantage auprès de leurs concessionnaires respectifs et, dans le doute, de communiquer avec elle.

L'alimentation

Facile de réussir son yogourt

par Robert FLEURY

Tout le monde devrait faire son yogourt. C'est beaucoup plus facile à réussir que l'on croit. Et c'est bon, et tellement plus économique que si vous l'achetez. En plus vous savez ce que vous mettez dedans, et vous y mettez ce que vous voulez (une fois le yogourt fabriqué bien entendu). C'est un aliment sain facile de digestion qui aide à reconstruire la flore intestinale. Certains y voient même une panacée universelle pour combattre le cholestérol ou avoir une vieillesse longue et heureuse mais rien n'est prouvé de ce côté (autrement dit, ils exagèrent). C'est tellement facile de faire son yogourt que même moi, qui suis gauche comme pas un dans une cuisine, j'en fais régulièrement.

Mais pour plusieurs, on craint de manquer son coup, que le yogourt maison ne goûte celui acheté, brassé à la suisse ou autrement. Qu'à cela ne tienne, notre collaboratrice Nicole Coziol vous livre des trucs et apprêts infailibles pour réussir votre yogourt. Vous nous en donnerez des nouvelles (en nous écrivant bien sûr) à

L'ALIMENTATION
LE SOLEIL
390 rue Saint-Vallier Est
Québec, G1K 7J6

Le yogourt maison coûte de 2 à 3 fois moins cher que celui du commerce, permet de contrôler la texture, le degré d'acidité et la quantité de sucre et de gras du produit fini, et sa fabrication n'a rien de compliqué. Le seul instrument essentiel est un bon thermomètre à bonbons: en connaissant exactement la température du lait, on élimine la plus grande raison d'échec.

Mon mari, qui n'est pas amateur, dit que le yogourt est un lait qui a mal tourné; en fait, il n'est pas loin de la vérité. Le yogourt est un lait qu'on a fait sûr sous contrôle, en utilisant une bactérie natu-

rellement présente dans le lait non traité (lactobacillus bulgaricus). Or, cette bactérie est très sensible à la chaleur: inactive à moins de 35°C (95°F), elle meurt à 49°C (120°F). De plus, d'autres bactéries présentes dans le lait peuvent inhiber son action; c'est pour neutraliser ces bactéries qu'on amène d'abord le lait à 82°C (110°F) avant de l'ensemencer, c'est-à-dire d'y ajouter le ferment. Il ne reste plus qu'à laisser incubé en maintenant le lait à 38°C (100°F). Pendant cette période d'incubation, il est important de ne pas déplacer ou boussuler les contenants de yogourt et de leur éviter les courants

d'air; à ce stade, le yogourt en formation est très fragile et pourrait alors se séparer. Un yogourt incubé à trop haute température sera granuleux et de mauvaise texture. Le yogourt coagule en 3 à 8 heures; plus longue est la période d'incubation, plus aigre sera le résultat final. Quand le yogourt est pris, on le met délicatement au réfrigérateur pour une période de repos de plusieurs heures, ou toute une nuit. C'est durant cette période que le yogourt épaissira, se stabilisera et prendra sa texture finale.

La texture dépend aussi, et en grande partie, du lait que l'on utilise: lait entier, 2 pour 100 ou écré-

mé, lait UHT ("GrandPré"), lait concentré, etc. On obtient le yogourt le plus crémeux et le plus ferme avec le lait entier; aux autres laits, il faut ajouter du lait en poudre et / ou de la gélatine pour en améliorer la texture.

Il y a trois façons d'ensemencer le lait. On peut utiliser un yogourt du commerce; ou bien réserver, à chaque fois que l'on fait du yogourt, 60 ml (¼ tasse) de yogourt frais pour la prochaine fois (dans un bocal stérilisé). Dans ce cas, il faut savoir que la seconde génération de yogourt sera plus acide que la précédente, et ainsi de suite. Enfin, on peut utiliser une culture séchée, disponible dans les épicerie et les magasins d'aliments naturels; c'est cette méthode qui donne le yogourt le plus doux.

Les ustensiles qui servent à la fabrication du yogourt doivent être d'une propreté exemplaire et on doit stériliser les bocaux et récipients d'incubation à l'eau bouillante. Il est aussi recommandé de réchauffer ces bocaux avant d'y verser le lait ensemencé. Il existe bien sûr des machines très sophistiquées pour la fabrication du yogourt, mais ma préférence va à la yaourtière ("Yogotherm"): peu dispendieuse, elle fonctionne sans électricité, fait jusqu'à 2 litres de yogourt à la fois et m'a toujours donné d'excellents résultats. À défaut de yaourtière on utilise généralement des bocaux de verre avec couvercles (les pots "mason" font très bien l'affaire). Plus le yogourt est frais, meilleur est son goût. Au-delà d'une semaine, bien que très comestible, il devient moins bon. Quant au liquide incolore (le sérum) qui s'accumule à la surface dès que le yogourt est entamé, on peut tout simplement l'enlever à mesure qu'il s'accumule ou faire son yogourt dans des pots d'une seule portion. Pour ceux qui ne tiennent pas à un yogourt ferme et détestent la vue du sérum, il n'y a qu'à brasser le yogourt après sa période de stabilisation.

Enfin, si, malgré mes conseils, votre yogourt s'obstine à ressembler à du lait, ne le jetez pas! Il n'est pas "poison" et vous pouvez l'utiliser pour faire pains, pâtisseries, soupes ou breuvages. Ou encore, réchauffez-le et ensemencez-le à nouveau: cela décide parfois le lait à prendre enfin un bon tournant.

Yogourt maison nature

Amener de 1 à 2 litres de lait à 82°C (180°F) en brassant au fouet; retirer du feu et laisser tiédir jusqu'à 44°C (110°F), en brassant de temps à autre. (Note: Le lait UHT n'a pas besoin d'être chauffé à 82°C (180°F); l'amener directement à 44°C (110°F). Dans un grand bol, mélanger au fouet: 250 ml (1 tasse) de lait tiédi;

60 ml (¼ tasse) de yogourt (ou une culture)

50 à 125 ml (¼ à ½ tasse) de lait en poudre

Quand le mélange est bien lisse, l'incorporer au reste du lait tiédi; bien brasser. Vérifier la température (elle doit être autour de 44°C (110°F)) et réchauffer au besoin. Verser dans la yaourtière ou dans des bocaux réchauffés; couvrir et mettre aussitôt à incubé de 3 à 8 heures. Laisser reposer au froid plusieurs heures avant de consommer.

Yogourt avec gélatine

Utiliser 1 sachet de gélatine neutre par litre de lait. Faire gonfler dans 50 ml (¼ tasse) de lait froid et ajouter au lait chaud avant de le faire tiédir. Bien brasser pour dissoudre.

Yogourt à la vanille

Ajouter 50 ml (¼ tasse) de sucre par litre de lait avant de faire chauffer. Ajouter de 5 à 10 ml (1 à 2 c. à table) de vanille au lait tiédi.

Yogourt aux fruits

La meilleure façon reste encore d'ajouter fruits, noix, confitures, céréales, etc., directement dans son assiette. Autrement, mettre de 15 à 30 ml (1 à 2 c. à table) de confitures dans chaque contenant individuel (250 ml / 1 tasse) avant de remplir de lait et de faire incubé.

Yogourt brassé "à la suisse"

Brasser le yogourt après sa période de stabilisation, avant de le consommer. On peut alors y ajouter des fruits, des noix, des céréales, etc. Pour un mélange plus homogène mais assez liquide, passer le yogourt et les fruits, confitures, etc., au blender.

Yogourt stabilisé

Le yogourt a tendance à se séparer lorsque utilisé dans les préparations chaudes (sauces, soupes). Pour y remédier, délayer 15 ml (1 c. à table) de fécule de maïs dans 15 ml (1 c. à table) de yogourt. Bien mélanger à 250 ml (1 tasse) de yogourt et utiliser selon la recette.

Incubation sans yaourtière

Emmitoufflez vos pots dans des serviettes et mettez-les dans un four éteint avec une ampoule de 100 W; ou sur un coussin électrique, isolés par une grosse serviette; ou dans une glacière de polystyrène; ou dans un bain d'eau chaude (100°F-110°F), que l'on réchauffe au besoin; et en été, on peut mettre les pots au soleil.



Voilà tout ce qu'il faut pour réussir votre yogourt: une enveloppe de culture de yogourt (on peut utiliser un contenant de yogourt nature si l'on préfère), du lait en poudre, une yaourtière (tout contenant thermos à large goulot fait l'affaire), du lait, une casserole, un thermomètre à bonbons, un fouet.

Fromage de yogourt (375 ml / 1 ½ tasse environ)

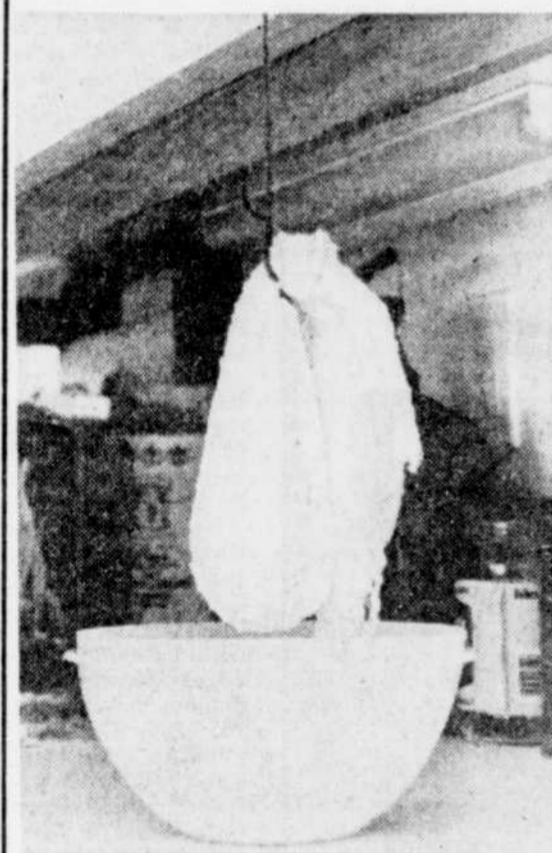
Tapiser une passoire de 4 épaisseurs de coton à fromage humide et mettre la passoire dans l'évier. Y verser un litre de yogourt nature (fait de lait entier). Laisser s'égoutter 15 minutes; ramasser les

coins du coton et nouer pour former un sac; le suspendre au-dessus d'un bol et laisser s'égoutter de 3 à 8 heures, selon la texture désirée. Ouvrir le sac et mettre le fromage dans un bol couvert. Se conserver, au froid, une semaine environ.

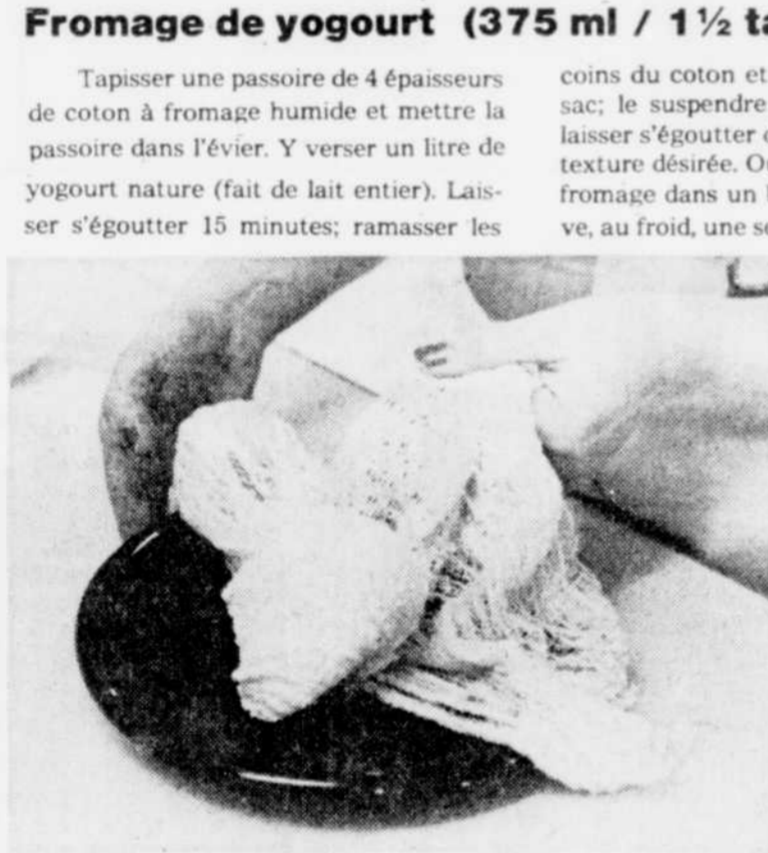
Utilisations

- tel quel pour remplacer la crème sure ou le fromage à la crème;
- assaisonné de sel, poivre, ail, herbes, épices au goût en tartinage ou en trempette;

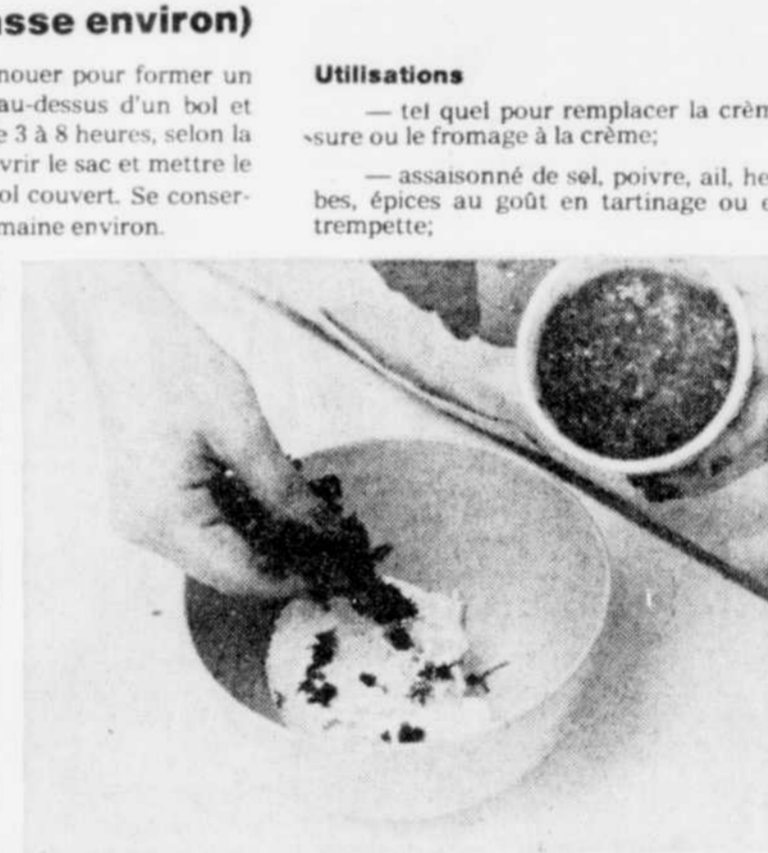
- façonné en boulettes, humecté d'huile et saupoudré de paprika, à la manière arabe;
- façonné en boulettes, roulé dans des noix hachées;
- battu avec du sucre et un peu de crème comme garniture à dessert.



Le Soleil, Jean Vallières



Le Soleil, Jean Vallières



Le Soleil, Jean Vallières



Le Soleil, Jean Vallières

On peut même réaliser un fromage de yogourt (labané) économique en suspendant le yogourt dans plusieurs épaisseurs de coton à fromage au-dessus d'un récipient.

On place le fromage de yogourt dans un bol et on l'assaisonne de sel, poivre, fines herbes, persil, ail... excellent à tartiner sur des biscottes comme un fromage aux fines herbes ou en trempette.

On place le fromage de yogourt dans un bol et on l'assaisonne de sel, poivre, fines herbes, persil, ail... excellent à tartiner sur des biscottes comme un fromage aux fines herbes ou en trempette.

On place le fromage de yogourt dans un bol et on l'assaisonne de sel, poivre, fines herbes, persil, ail... excellent à tartiner sur des biscottes comme un fromage aux fines herbes ou en trempette.

Le yogourt maison, à moitié prix

par Robert FLEURY

Est-ce vraiment économique de faire son yogourt plutôt que de l'acheter au supermarché? Oui, incontestablement. Un litre de yogourt maison nature coûte de 99 cents à \$1.23 alors que celui que

vous achetez revient à plus du double de ce prix, et même à trois fois plus.

Selon un relevé des prix effectué par LE SOLEIL dans un supermarché de la chaîne Provigo lundi, il en coûte \$3.60 le litre pour votre yogourt

préférée si vous l'achetez en petits contenants de 175 grammes ou mieux, à \$2.70 si vous l'achetez en contenants de un kilogramme. Or, même si vous incorporez les meilleures confitures à votre yogourt maison, il ne vous reviendra jamais à plus de \$1.50 tout au plus, pour une quantité équivalente.

C'est le yogourt fabriqué à partir de lait nature ou 2 pour 100 qui est le plus économique (le lait UHT revient à un coût identique) et le lait concentré revient à peine plus cher.

Le lait entier homogénéisé se détaille de \$0.72 à \$0.77 le litre. On y ajoute généralement de ¼ à ½ tasse de lait en poudre (125 à 250 ml) lequel se détaille \$6.48 pour 15 litres, soit de cinq à 10 cents de plus, pour un total de 82 à 87 cents.

Le lait 2 pour 100 coûte de \$0.68 à \$0.73 mais revient à un coût identique puisqu'on tendra généralement à augmenter légèrement la part de lait en poudre pour rendre le yogourt plus consistant.

Le lait concentré se détaille environ \$0.76 le contenant de 385 ml bien que l'on trouve régulièrement des marques maison à \$0.65 comme c'était le cas lors de notre visite. Comme il faut toutefois y ajouter une tasse de lait et une demi-tasse de lait en poudre pour compléter la préparation, il revient de \$0.89 à \$1.00 le litre selon le prix payé à l'achat (on peut rabattre ce coût de 10 cents environ en utilisant plus de lait en poudre et d'eau et en supprimant le lait entier ajouté).

À ces coûts de base, il faut ajouter le coût de la culture de yogourt pour ensemencer la préparation. Un sachet de culture de yogourt Rolmex se détaille \$2.10 pour six sachets de cinq grammes. En utilisant un sachet par litre de yogourt à fabriquer, la culture coûte \$0.35 pour la première fois et environ 15 cents pour les deux fois suivantes si l'on considère que la plupart des amateurs conservent une demi-tasse de la fabrication précédente pour fins d'ensemencement, soit une moyenne de 21 cents pour fins de culture.



Le Soleil, Jacques Deschênes

Ce sont les gros formats de yogourt qui sont les plus économiques à l'achat mais si on fabrique son propre yogourt avec du lait entier ou 2 pour 100, il revient à moitié prix.

Coûts de revient			
Yogourt commercial	Format	Coût d'achat	Coût de revient au litre
Yoplait	1 kilo	\$2.70	\$2.55
Yoplait	500 g	\$1.53	\$2.90
Crescent fruits	500 g	\$1.60	\$3.04
Crescent nature	500 g	\$1.41	\$2.68
Sealtest nature	500 g	\$1.58	\$3.00
Silhouette	500 g	\$1.49	\$2.83
Delisle nature	4X125 g	\$1.68	\$3.20
Delisle fruits	4X125 g	\$1.83	\$3.48
Sealtest fruits	2X125 g	\$0.90	\$3.42
Sealtest	175 g	\$0.59	\$3.20
Delisle nature	175 g	\$0.60	\$3.25
Yoplait nature	2X175 g	\$1.15 (0.97)	\$3.12
Yoplait fruits	2X175 g	\$1.24 (0.97)	\$3.36
Ingrédients pour fabriquer le yogourt à la maison			
Lait entier	4 litres	\$2.88	\$0.72
Lait 2%	4 litres	\$2.72	\$0.68
Lait entier	2 litres	\$1.52	\$0.76
Lait 2%	2 litres	\$1.45	\$0.73
Lait entier	1 litre	\$0.77	\$0.77
Lait 2%	1 litre	\$0.73	\$0.73
Lait en poudre	15 litres	\$6.48	\$0.65 pour ¼ tasse \$0.10 pour ½ tasse
Lait concentré			
Provigo 2%	385 ml	\$0.65	\$0.84
Carnation 2%	385 ml	\$0.76	\$0.98
Crino	385 ml	\$0.79	\$1.02
Culture de yogourt			
Rolmex	3X10 g	\$2.10	\$0.35 pour 1er litre \$0.15 du litre addit.
Crescent nature	125 g	—	\$0.35 du litre
Delisle nature	125 g	—	\$0.48

Ouverture de la Semaine de l'agriculture à Laval

par J.-Claude RIVARD

"L'agriculture, on en mange!" C'est avec ce slogan et les étudiants en agriculture et en alimentation de l'université Laval invitent le grand public à leur rendre visite, à compter de demain avant-midi jusqu'à dimanche soir, à l'occasion de la traditionnelle "Semaine d'agriculture, d'alimentation et de consommation".

Chaque année, un certain nombre de "semaines" font accourir de véritables foules vers les pavillons de Laval: Semaine des sciences, Semaine de l'éducation, Semaine de la foresterie, etc...

Or, c'est demain que s'ouvre ce "bal printanier" quand tous pourront s'empresser les yeux avec cette trentaine de kiosques que sont présentement à aménager les étudiants et les étudiantes à la cafétéria du pavillon Comtois.

On pourra se renseigner sur à peu près tout et obtenir de la documentation en abondance sur le sec-

teur agro-alimentaire. On y traitera notamment de pisciculture avec trois immenses aquariums chargés de truites. Un accent particulier sera mis sur l'élevage de la chèvre.

A divers moments, on pourra même assister à des expertises à l'aréne du centre des services agricoles, sis sur le boulevard Hochelaga (derrière Place Sainte-Foy).

Naturellement, la semaine comporte un côté plus officiel et plus scientifique qu'inaugurera demain soir, jeudi, le ministre de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation, M. Jean Garon.

Chaque jour de la semaine a un thème particulier. Demain, jeudi, est la journée de l'horticulture et vendredi, sera celle des productions animales. Samedi sera un jour consacré au centre des ressources universitaires en développement international, tandis que dimanche, on mettra en évidence l'élevage des ovins et des caprins (moutons et chèvres) et lundi, on étudiera plus spécialement

l'intégration du futur agronome au marché du travail.

Les kiosques

Sauf peut-être demain où l'on parlera surtout d'horticulture ornementale, la plupart des multiples exposés et des débats présentés s'adressent à des gens intéressés, sinon spécialisés.

Les kiosques auront toutefois l'heur de plaire au grand public. On y parlera d'agronomie (coopération agricole internationale, jeunesse rurale, luttés intégrées), d'agro-économie (traitement informatique de gestion agricole, chaîne agro-alimentaire), de consommation (la MIUF), de diététique (suppléments de vitamines et minéraux, valeur nutritive et économique des sucres, cuisson des aliments).

On y traitera aussi de questions relatives au génie rural (machinisme agricole, drainage et irrigation, construction rurale, manutention et sé-

chage de produits agricoles), de phyto-logie (culture des plantes ornementales, production de fraises, fourrages, répression des mauvaises herbes), produits de l'érable, culture du bleuet, culture des céréales, etc...).

Comme toujours, le jardin botanique Van den Hende et la société de ses amis y seront présents.

C'est également en visitant les kiosques du pavillon Comtois que le public pourra se familiariser avec la technique des sols (analyse et utilisation) et celle des vivres (fabrication de la bière, démystification des étiquettes de produits alimentaires) ainsi qu'avec la zootechnie (élevage de la chèvre, transplantation embryonnaire chez les bovins, avenir de la pisciculture, perspectives de l'élevage du mouton, production et mise en marché du miel).

Pour qui aime les animaux de façon spéciale, c'est au centre des services agricoles qu'il faudra se rendre.

L'AGRICULTURE ON EN MANGE



Semaine d'Agriculture,

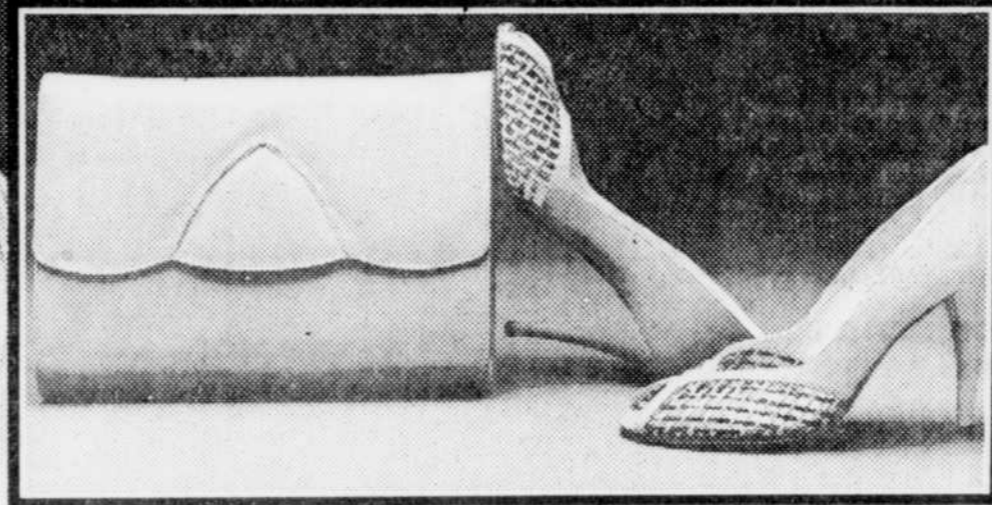
18 au 22 mars 1982

Le pavillon Comtois ouvre ses portes demain pour la Semaine de l'agriculture.

TRES SPECIAL



Exclusivement vôtre, de notre collection printanière, D'Espagne, escarpin de chevreau en harmonie de gris-blanc ou biscuit-bronze. \$110. Sac à main \$115.



chaussures french
Place Ste-Foy - Les Galeries Chagnon
Galeries Capitale

Dernier délai pour les contenants non métriques

Afin d'écouler les contenants neufs en mesure impériale qui seraient encore propriété de producteurs et de coopératives de sirop d'érable, le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation tolérera encore pour cette année la vente dans des formats de 16 onces, 26 onces, 40 onces pour le sirop; de 7 onces, ou 200 grammes pour la tire et de 8 onces pour la tire, le beurre d'érable ou le sucre d'érable, avise la direction de l'inspection des produits végétaux.

"Il se peut que les contenants en mesure impériale puissent contenir une quantité nette en mesure métrique normalisée mais il ne faut pas oublier que d'après la réglementation, les contenants doivent être remplis au moins à 90 pour 100 de leur capacité et contenir la mesure nette marquée sur les contenants", rappelle le ministère.

Ainsi la boîte de métal de 540 millilitres (19 onces liquides) doit être bien remplie et bien scellée de façon à n'avoir un espace de tête pas plus grand que trois seizièmes de pouce. A compter du 1er janvier 1983, il n'y aura plus aucune tolérance pour les produits de l'érable vendus en emballages non métriques.

Étiquettes

Notons que le bon sirop sans défaut est identifié comme étant de catégorie no 1. Avec de légers défauts, goût de sève, de caramel, légères traces de râche, il est de catégorie 2.

Les caractéristiques de couleur sont extra clair (pour AA), clair (anciennement A), médium (légèrement plus pâle que l'ancien B), ambré (un peu plus pâle que l'ancien C) et foncé. Les producteurs peuvent d'ailleurs se procurer un comparateur de couleur en s'adressant à la Coopérative des producteurs de sucre d'érable du Québec, au 2100 rue Saint-Laurent à Plessisville (G6L 2V8, (819) 362-3241, au coût de \$7.95 transport inclus, rappelle le ministère.

Le sirop d'érable doit bien entendu porter la mention "sirop d'érable" et "produit du Québec", la quantité nette, le nom du producteur, etc.

Notons enfin que le sirop doit avoir une densité de 66 degrés brix et qu'il se vend au volume et non au poids. Les contenants de plus de 2 onces doivent être indiqués en formats de 125, 250, 375, 500, 750 millilitres, en litre, 1.5 litre, 2, 3, 4 ou 5 litres. La boîte de 19 onces restera légale à 540 millilitres. Les autres produits de l'érable d'un poids supérieur à 60 grammes (2 onces) doivent indiquer un poids net de 125, 250, 375, 500 ou 700 grammes ou encore 1, 1.5, 2, 3, 4 et 5 kilogrammes.

Détecteur de cartes de crédit volées

LONDRES (AFP) — La société britannique RACAL a annoncé hier la mise au point d'un appareil conçu pour réprimer l'usage frauduleux de cartes de crédit. Cette fraude a coûté aux banques l'an dernier en Grande-Bretagne quelque 12 millions de livres (22 millions de dollars).

L'appareil, branché sur le réseau téléphonique, permet de vérifier automatiquement en l'espace de quelques secondes la validité de la carte de crédit, quel que soit le pays d'émission de celle-ci.

Selon RACAL, ce système facilitera la rapide détection des cartes volées ou invalides.

RACAL a reçu une première commande de l'American Express qui se propose d'installer au départ l'appareil dans les grands magasins de Londres.

Fairweather Flash

DES PANTALONS À N'EN PLUS FINIR

à partir de **22⁹⁹**

Un choix sensationnel de pantalons dernier cri! Pantalons Capri, styles corsaire ou matelot. Au choix les nouveaux tons éclatants ou les tons neutres les plus classiques!

Les plus beaux pantalons de la saison... Les plus beaux prix!

Le Savoir-Fairweather!

Galeries de la Capitale, Place Fleur de Lys, Place Laurier, Place Québec

bloc-notes

Robert FLEURY

Maigrir à tout prix

Selon *Consommateur* canadien, édition d'avril 1982, le meilleur régime d'amaigrissement est encore le Guide alimentaire canadien. Les régimes miracles sont tous à peu près aussi inutiles et coûteux et certains sont même carrément à déconseiller. C'est le cas entre autres du Diet Center Incorporated qui ne contient pas une quantité suffisante de minéraux, de calcium en particulier, et du Weight Loss Clinic qui représente aussi une carence en minéraux essentiels. *Consommateur* canadien rappelle qu'au lieu de manger 10 chips de 105 calories, on choisit une demi-tasse de popcorn sans beurre de 50 calories, une salade de thon de 278 calories de préférence à un club sandwich de 590 calories, un verre de vin blanc de 90 calories de préférence à un verre de rye et cola de 234 calories, un verre de jus d'orange encore de 120 calories à la place d'un lait fouetté malté de 502 calories.

Roulez sans vous faire...

Philip Edmonston vient de publier, cette fois aux Editions de l'Homme, sa dernière édition de "Roulez sans vous faire rouler". Ce guide des nouveaux modèles 1982 a une présentation beaucoup plus soignée que ce à quoi le président de l'APA nous avait habitués jusqu'ici en publiant à compte d'auteur, mais on regrettera l'évaluation des modèles des années antérieures dont traitaient les volumes précédents. Comme d'habitude, beaucoup de conseils pratiques et très pertinents sur la garantie, le respect de ses droits de l'automobiliste, et une évaluation des modèles 1981 et 1982. Un bon achat à \$9,95 dans toutes les librairies.



Bonne initiative

Proviso a fait imprimer 12 millions de sacs d'épicerie pour ses clients avec une illustration très significative destinée à favoriser le bouclage de la ceinture de sécurité, "Je t'aime assez que je vais T'ATTACHER". Et si on boucle ainsi les marmots, les parents en feront peut-être autant. Une excellente initiative de Proviso.



La cadette de GM

La Chevrolet Cadet est bien la cadette des voitures de GM mais il ne faudrait pas croire qu'il s'agit là d'une nouvelle voiture car il s'agit en fait de la Cavalier (ou J 2000) mais toute nue, sans ses innombrables options qui, en équipement de base, coûtaient \$915 de plus. On élimine ainsi radio, dégivreur arrière, quelques unes des sept positions du siège, des garnitures latérales et intérieures, le déverrouilleur de portes arrière, des vitres teintées, des éclairages dispersés un peu partout sur les

portes, au cendrier ou dans le coffre arrière, des miroirs latéraux des pare-chocs de couleur et le choix de coloris extérieur et intérieur. Comme le commente la relationniste Paulette Charbonneau, les consommateurs ont tendance à se serrer la ceinture en ces temps-ci et à privilégier une voiture moins sophistiquée, plus abordable dans ses prix. La Cadet se détaillera environ \$7,618 en version quatre portes et \$7,961 en version familiale (\$845 de moins que la Cavalier familiale).

Four micro-ondes et porc

Les utilisateurs de four micro-ondes devraient éviter de cuire du porc dans leur four parce que ce mode de cuisson ne permet pas toujours de détruire les larves de trichinose, une maladie qui infecte le porc à l'occasion. C'est du moins l'avis d'un centre de contrôle des maladies d'Atlanta. Selon le Dr Peter M. Schantz, la cuisson au four micro-ondes n'est pas toujours uni-

forme dans la pièce de viande et il faudrait s'assurer à l'aide d'un thermomètre que toutes les parties sont au moins à 137°C. Il arrive qu'il y ait des os qui créent des zones d'ombre et que les rayons pénètrent moins facilement. Les manufacturiers devraient émettre de nouvelles normes de cuisson pour le porc, croit le USDA.



Jeu de la vie et de la mort

Quelles sont vos espérances de vie? Vivrez-vous jusqu'à 100 ans? Même si ce n'est pas là votre souhait, LE SOLEIL publie aujourd'hui, dans les pages de consommation, en page B-6, le jeu

de la vie et de la mort mis au point par l'équipe de Repères de Radio-Canada, et que vous aurez plaisir à répondre. Prenez votre calculatrice, c'est très facile... et longue vie!

Une peinture contre le vol

RICHLAND, Wash. (d'après AP) — Les chercheurs des laboratoires américains "Battelle Pacific Northwest" ont mis au point une peinture invisible à l'œil nu qu'il est pratiquement impossible d'effacer.

On peut l'utiliser pour marquer d'une façon indélébile des outils, du matériel de bureau, des grosses machines ou des oeuvres d'art qui, en cas de vol, seront ainsi facilement identifiables: il suffit pour cela de passer l'objet volé aux rayons X ou aux ultra-violettes pour reconnaître la marque de son propriétaire.

La peinture indélébile peut donc servir à décourager les voleurs. On peut l'utiliser sur du métal, du bois, du plastique ou du caoutchouc. Mais les chercheurs des laboratoires "Battelle" mettent en garde les futurs utilisateurs: il vaut mieux ne pas s'en mettre sur les doigts, la peinture ne partirait pas.

Mini-écouteurs non dangereux

TORONTO (d'après PC) — L'interdiction de la vente de mini-écouteurs portatifs, recommandée par un jury de coroner, ne sauverait guère des vies, disent des fonctionnaires et des porte-parole de l'industrie des stéréos.

La recommandation est venue la semaine dernière du jury à l'enquête sur la mort de Mohammed Rauf, un adolescent de Toronto frappé par un train le 3 décembre au moment où il portait des mini-écouteurs dont le volume était au maximum.

FAITES PASSER UNE AGREABLE SAISON D'EQUITATION A VOS ENFANTS!

Choisissez un Centre expérimenté, vous serez donc ainsi assuré que vos enfants recevront des cours et des instructions d'un personnel hautement qualifié et bilingue, possédant une réputation des plus appréciées et respectables.

Nous sommes situés dans la magnifique Vallée de Châteauguay à seulement 20 miles au sud de Montréal. Atmosphère familiale pour les jeunes, de 6 à 18 ans. Réservez dès maintenant pour la saison 82.

Membre accrédité de l'Association du Camping au Québec et au Canada.

STE-CLOTILDE, Cté Châteauguay, Québec, J0L 1W0
INFORMATIONS: (514) 826-3503

SILLERY

BOUCHERIE TURMEL & FRERE INC.

(autrefois boucherie J.P. Bégin)
1588, ch. St-Louis
527-2548

FILET MIGNON 2 livres et plus	3,99\$ lb
STEAK BOSTON surlonge	2,99\$ lb
ROSBIF DU ROI surlonge	2,49\$ lb
ROTI DE LARD désossé	1,99\$ lb
BOEUF HACHE No 1 10 livres et plus	2,19\$ lb
BOEUF HACHE No 2 10 livres et plus	1,49\$ lb
ROSBIF français	3,69\$ lb
FONDUE bourguignonne	3,69\$ lb
CUBES POUR boeuf bourguignon	2,49\$ lb
COTELETTES DE LARD avec os	1,99\$ lb

LIVRAISON GRATUITE
Minimum: 20\$ d'achats, pour
Sillery et les environs.

Dites donc!

Le tout nouveau Catalogue Printemps-Eté est arrivé! Profitez-en dès aujourd'hui!

Distribution aux Consommateurs sait qu'il faut vraiment boucler son budget de nos jours. Quoi de plus facile que notre Catalogue Printemps-Eté 1982 qui vous propose un vaste choix de produits qu'il vous faut aux meilleurs prix possibles. Plus de 168 pages, plus de 2,000 marques réputées, à des prix toujours abordables!

Plus que jamais, c'est la meilleure façon de vous procurer tout ce qu'il vous faut: meubles pour le jardin, tondeuses, équipement de sport, vaisselle, verrerie, même de beaux bijoux en or.

Profitez vite du choix de produits que vous trouverez dans le tout nouveau Catalogue Printemps-Eté. Dites donc, c'est la façon la plus économique de vous procurer tout ce qu'il vous faut!

Dites donc!

Distribution aux Consommateurs

VILLE DE QUÉBEC: Les Galeries de la Capitale • Place des Quatre-Bourgeois • Place Laurier • Carrefour Charlesbourg • Les Galeries Charlesbourg • 1870, rue d'Estimauville • Mail St-Roch • 345, rue Soumande.
DRUMMONDVILLE: 1320, rue Hébert nord. LEVIS: Place Kennedy.
SEPT-ÎLES: Place des Cormiers



Le "Jeu de la vie et de la mort"

Radio-Canada a reçu plus de 5,000 lettres et 1,500 appels téléphoniques depuis que l'équipe de "Repères" s'est amusée au "Jeu de la vie et de la mort", le vendredi 5 février dernier.

Pour ceux de nos lecteurs qui ont manqué l'émission ou n'avaient pas de papier et crayon sous la main durant le jeu, nous publions en exclusivité le questionnaire utilisé par "Repères", et qui vous permettra de déterminer combien d'années il vous reste **probablement** à vivre.

Il s'agit de 26 questions inspirées de tests utilisés par des médecins, des diététistes, des actuaires et des compagnies d'assurances; des tests qui tiennent compte des facteurs de mortalité et de longévité pour l'ensemble de la population canadienne: maladies du coeur, accidents, suicides, cancer du poumon, et autres choses tout aussi agréables.

Mérites du jeu

Bien sûr, on ne meurt pas de moyenne! Donc, l'évaluation des risques représente **plus une tendance qu'une certitude**. Le risque global de mourir à tel ou tel âge ne

s'évalue qu'en donnant un poids relatif à tous les risques particuliers. Cholestérol élevé, gros fumeur, aucun exercice sont des modes de vie qui vous placent dans les fortes possibilités de crise cardiaque.

"Repères" a préparé le questionnaire avec l'aide d'un actuaire, M. Jacques Pelletier, de la maison Pouliot, Guérard, de Montréal, et lors de l'émission, le docteur Gaston Choquette, cardiologue, et Jacques Henripin, démographe, ont discuté des mérites et des limites du test.

Le jeu

1. Inscrivez votre âge actuel.....
2. Si vous habitez au Québec..... ajoutez 1 an.....
3. Si vous habitez dans une des provinces maritimes, en Saskatchewan, en Alberta ou en Colombie-Britannique..... retranchez 1 an.....
4. Si vous habitez dans une agglomération urbaine de plus d'un million d'habitants..... ajoutez 2 ans.....
5. Si vous habitez dans une municipalité de moins de 10 000 habitants..... retranchez 1 an.....
6. Pour chacun de vos grands-parents qui a vécu 80 ans ou plus..... retranchez 1 an.....
7. Si votre père ou votre mère est décédé d'une maladie cardiaque avant 60 ans..... ajoutez 1 an.....
8. Si un de vos deux parents, ou un de vos frères et soeurs souffre (ou a souffert) de:
 - diabète depuis sa naissance; ajoutez 3 ans
 - ou d'une maladie du coeur;
 - ou d'un cancer.....
9. Si votre père ou votre mère s'est suicidé..... ajoutez 1 an.....
10. Si vous vivez en couple (marié ou non)..... retranchez 4 ans.....
11. Si vous avez 30 ans ou plus et vivez seul(e)..... ajoutez 2 ans.....
12. Si vous avez un diplôme universitaire ou professionnel..... retranchez 2 ans.....
13. Si vous n'avez complété que vos études secondaires ou collégiales..... retranchez 1 an.....
14. Si vous parcourez plus de 20 000 km (ou plus de 12 000 milles) en voiture par année..... ajoutez 1 an.....
15. Si vous attachez votre ceinture de sécurité en voiture..... retranchez 1 an.....
16. Si vous travaillez dans un bureau ou dans un lieu similaire..... ajoutez 3 ans.....
17. Si votre travail exige de grands efforts physiques continus..... retranchez 1 an.....

18. Si vous mangez dans des restaurants express, de "fast food" des choses telles que des hamburgers, hot dogs, frites, pizzas, souvlakis, crêmes glacées, etc. 3 fois ou plus par semaine..... ajoutez 2 ans.....
19. Si vous pratiquez un sport ou si vous prenez de l'exercice 3 fois par semaine..... retranchez 2 ans.....
20. Si vous subissez un examen médical complet au moins tous les ans..... retranchez 2 ans.....
21. Si vous êtes un homme et dépassez votre poids normal:
 - de 10 à 25 livres (5 à 12 kilos)..... ajoutez 1 an.....
 - de 25 à 50 livres (12 à 25 kilos)..... ajoutez 2 ans.....
 - de plus de 50 livres (25 kilos)..... ajoutez 4 ans.....
22. Si vous êtes une femme et dépassez votre poids normal de 50 livres (25 kilos) ou plus..... ajoutez 2 ans.....
23. Si vous avez généralement des comportements nerveux, tendus et agressifs..... ajoutez 1 an.....
24. Si vous avez généralement des comportements calmes, détendus et paisibles..... retranchez 1 an.....
25. Si vous consommez de l'alcool, du vin ou de la bière:
 - plus de 2 verres par jour ou plus de 10 verres une fois par semaine..... ajoutez 4 ans.....
 - seulement 1 à 2 verres par jour..... retranchez 1 an.....
26. Si vous fumez, par jour:
 - 10 cigarettes ou moins..... ajoutez 4 ans.....
 - de 10 à 20 cigarettes..... ajoutez 5 ans.....
 - de 1 à 2 paquets..... ajoutez 6 ans.....
 - plus de 2 paquets..... ajoutez 8 ans.....

Le résultat de ces additions et soustraction, c'est-à-dire l'âge auquel vous êtes arrivé maintenant, c'est celui qu'a votre corps aujourd'hui.

Pour savoir maintenant combien d'années vous pouvez raisonnablement espérer vivre de cette manière, il vous faut faire un autre petit calcul.

Inscrivez le nombre correspondant à votre groupe d'âge, c'est-à-dire si vous avez aujourd'hui (en âge chronologique officiel):

— entre 0 et 24 ans, ce nombre.....	72
— entre 25 et 39 ans.....	73
— entre 40 et 49 ans.....	74
— entre 50 et 54 ans.....	75
— entre 55 et 59 ans.....	76
— entre 60 et 64 ans.....	78
— entre 65 et 69 ans.....	80
— entre 70 et 74 ans.....	82
— entre 75 et 79 ans.....	85
— entre 80 et 84 ans.....	88

Le nombre que vous venez d'inscrire correspond à l'âge probable au décès, en moyenne, au Canada.

De ce nombre, soustrayez le résultat que vous avez obtenu tout à l'heure, celui que vous avez noté, c'est-à-dire l'âge de votre corps. (Par exemple: vous avez aujourd'hui 25 ans. En répondant aux questions, vous êtes arrivé à 36 ans, c'est-à-dire l'âge de votre corps. Vous allez donc faire la soustraction: 36 - 25 = 11).

Le résultat de ce dernier calcul est votre ESPÉRANCE DE VIE ACTUELLE, c'est-à-dire le nombre d'années qui vous restent à vivre, probablement. C'est votre espérance de vie actuelle probable... si vous êtes un homme!

Par conséquent, si vous êtes une femme, et avez aujourd'hui (en âge chronologique officiel):

— entre 0 et 49 ans, ajoutez 6 ans à votre dernier résultat (espérance de vie actuelle).....	
— entre 50 et 59 ans.....	ajoutez 5 ans.....
— entre 60 et 69 ans.....	ajoutez 4 ans.....
— entre 70 et 74 ans.....	ajoutez 3 ans.....
— entre 75 et 79 ans.....	ajoutez 2 ans.....
— entre 80 et 84 ans.....	ajoutez 1 an.....

Le résultat est une espérance de vie individuelle plus élevée pour les femmes. Disons, en terminant, que nous n'avons pas oublié ceux et celles qui ont 85 ans et plus. Mais les statistiques les ont un peu oubliés, et c'est tant mieux. C'est-à-dire que ceux qui ont déjà atteint l'âge de 85 ans peuvent s'estimer assez chanceux et oublier tous les calculs.

Conclusion

Ce test peut avoir une application pratique positive. Ceux et celles qui ont répondu aux questions et qui ne sont pas très satisfaits du résultat peuvent augmenter leur espérance de vie.

Revoyez les questions 14 à 26: vous remarquerez qu'à chaque fois que votre réponse a fait augmenter votre score, c'est-à-dire l'âge de votre corps, il était question de mode de vie. Donc, pour améliorer votre résultat, il ne s'agit pas de changer nos questions, mais bien vos réponses, c'est-à-dire: vos habitudes de vie.

Tension, frustration ou ennui peuvent déclencher la voracité

VANCOUVER (PC) — La tension, la frustration, l'ennui ou le désir d'être parfait peuvent déclencher la voracité, selon le docteur Leslie Solym, psychiatre traitant des malades atteints de boulimie. La plupart de ses 70 patients sont des femmes, décrites comme perfectionnistes ou réalisatrices d'exploits. Elles se gorgent de nourriture pour ensuite vomir ou prendre des laxatifs afin de ne pas engraisser.

En août dernier, un mannequin de Liverpool est morte, après avoir ingurgité deux choux-fleurs crus, deux bouts de boudin, une livre et demie de foie cru, deux livres de rognons, un morceau de fromage, trois livres de carottes crues, deux livres de pois, une livre de champignons, 10 pêches, quatre bananes,

deux pommes, quatre poires, deux livres de prunes, deux livres de raisins et un pain de ménage.

La plupart des boulimiques commencent par souffrir d'anorexie nerveuse ou de perte de l'appétit, une maladie qui affecte surtout les adolescentes dans un état de maigreur anormal et incapables de manger, quel que soit leur appétit. Une enquête récente en Australie a révélé que sur 23 boulimiques, certaines avaient tenté d'éviter les réceptions où il est facile de boire et de manger. D'autres faisaient congeler leurs aliments à la maison ou les jetaient. L'une a même essayé de se paralyser les mâchoires avec un analgésique anesthésique. Mais il arrive souvent que toutes ces tentatives pour échapper à la su-

ralimentation se soldent par des efforts désespérés de manger davantage.

Une étude récente de l'Institut de psychiatrie Clarke, à Toronto, conclut que 7 pour 100 des universitaires canadiennes se font vomir pour contrôler leur poids, mais le docteur Solym pense que le taux de boulimie est beaucoup plus grand. Comme c'est une maladie de découverte récente, il n'y a guère eu d'études à ce sujet, et il n'y a pas de traitements particuliers, de dire ce spécialiste, qui dirige des séances de thérapie de groupe et prescrit des antidépresseurs en cas de nécessité, tout en conseillant aux patientes de faire des exercices et de boire beaucoup d'eau, quand elles ont envie de bouffer.

DÉCOUVREZ!

3 FAÇONS D'ÉCONOMISER SUR UNE FOURRURE!

- 1 **Économisez sur nos prix '81!***
Nous écouons notre Collection 81. Venez voir ce que vous pouvez économiser.
- 2 **Aucun intérêt à payer en 82!***
Profitez de notre mise de côté: dépôt modique et pas d'intérêt à payer sur le solde avant l'année prochaine.
- 3 **Entreposage gratuit jusqu'en 83!***
Profitez de notre entreposage expert, sans frais.

* Les prix du Solde d'inventaire sont en vigueur jusqu'à écoulement de la marchandise.

ACHETEZ VOTRE FOURRURE MAINTENANT!

Consultez nos experts pour réparation et remodelage de vos fourrures.

Lundi, mardi, mercredi de 9h30 à 17h30. Jeudi et vendredi, de 9h30 à 21h. Samedi, de 9h30 à 17h. Stationnement gratuit — Conditions de paiement — Mise de côté — Cartes Master Card et Visa acceptées.

Prémont Fourrures... une passion qui dure.

SOLDE D'INVENTAIRE

- Manteaux de rat musqué naturel ou teint. Spécial Prémont **1,488**
- Manteaux de vison pleines peaux. Spécial Prémont **1,788**
- Manteaux de chat sauvage peaux allongées. ● Manteaux de renard bleu. ● Manteaux de castor à long poil. Spécial Prémont **1,888**
- Manteaux de vison naturel, peaux allongées, ranch. Spécial Prémont **1,988**
- Manteaux de loup naturel. Spécial Prémont **2,188**
- Manteaux de vison naturel, peaux allongées, prix très avantageux, assortiment de teintes. Spécial Prémont **2,288**
- Manteaux de vison naturel, peaux allongées, demi-buff, buff, ranch naturel. Spécial Prémont **2,988**
- Manteaux de vison peaux allongées, styles de fantaisie, manteaux de femmes dans le groupe. Spécial Prémont **3,688**

LES FOURRURES



Les Fourrures Prémont
125 rue St-Joseph Est,
524-3541



CLUB AUTOMOBILE DU QUÉBEC

AVIS

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DES MEMBRES

Prenez avis que l'assemblée générale annuelle des membres du CLUB AUTOMOBILE DU QUÉBEC sera tenue au siège social, 2 600, boul. Laurier, Sainte-Foy, à 17:00 heures, le mercredi 31 mars 1982, aux fins:

- d'approuver le procès-verbal de la dernière assemblée annuelle des membres;
- d'approuver le rapport des vérificateurs pour l'année financière se terminant le 31 décembre 1981;
- de ratifier les actes posés par les administrateurs pour le prochain mandat;
- d'élire les administrateurs pour le prochain mandat;
- de nommer des vérificateurs des comptes pour le prochain mandat;
- pour toute autre question qui peut être légalement soumise à l'assemblée.

Jean-Claude Dufresne
Secrétaire



SEXUALITÉ D'AUJOURD'HUI
animée par Huguette Proulx
de 13h à 14h du lundi au vendredi



La Librairie canadienne fête ses 50 ans

par Louise PICARD
Une entreprise familiale québécoise qui a prospéré de façon constante depuis un demi-siècle. Tel est le cas de la Librairie canadienne dont M. Paul Gauthier est le propriétaire et fondateur.

Agé de 73 ans et retraité depuis un an seulement, M. Gauthier qui a connu des débuts difficiles, durant la crise économique des années trente, n'a pas oublié l'époque où, en affaires, on devait se résigner à tout faire, sauf de l'argent.

"La montée fut lente et difficile, de confier le septuagénaire au SOLEIL, lors d'une interview à sa résidence de Limoilou. En 1931, ses débuts en affaires se limitaient à de la marchandise entassée dans une petite chambre, au logis d'une tante chez qui il habitait.

"C'était l'époque où on vivait au jour le jour, où l'argent était excessivement rare, où il fallait troquer la marchandise." Trois ans plus tard, il quittait sa chambre, située au 3e étage, et peu pratique pour la clientèle, qui lui servait de lieu de travail, pour emménager dans un local de la rue Lachapelle, à Saint-Roch. Le samedi était réservé à la perception des comptes chez les clients.

"Il fallait travailler sans calculer son temps, ne ménager aucun effort, être toujours prêt à tenter des choses nouvelles sans songer aux profits qu'on pouvait en retirer."

Il n'a pas oublié le premier voyage d'affaires qu'il entreprit, en 1947, dans l'Ouest canadien, en compagnie de sa femme Marguerite qui, depuis 1934, a été sa collaboratrice de tous les instants. Les milliers de milles qu'il lui fallait faire, en voiture, sur des routes souvent peu carrossables n'étaient pas de tout repos.

Grand amateur d'objets d'art, il fut attiré par l'imagerie religieuse qui l'amena à transiger avec des maisons d'édition européennes. Ce fut le début de ses nombreux voyages en Europe et d'un volume important d'importation à Québec. Il fut également éditeur de manuels scolaires et de livres pour enfants.

"J'aurais été un très mauvais libraire, dit-il, surtout dans le contexte actuel où il faut pratiquement vendre de tout pour répondre aux demandes de la clientèle."

Après 50 années de travail constant et acharné, sans compter les nombreux défis à relever, M. Gauthier qui possède aujourd'hui un commerce florissant estime que rien n'est jamais acquis, surtout lorsqu'on croit que tout va bien.

Ayant bénéficié de l'expérience



M. Paul GAUTHIER

de leur père pour avoir travaillé plusieurs années avec lui, ses fils Clermont et Luc assument aujourd'hui la relève de la Librairie canadienne qui occupe en entier l'immeuble situé sur la Canadienne à Limoilou.

En quête de nouveaux défis, cette maison québécoise, qui a une vingtaine d'employés, s'appête à faire des transformations en profondeur et à rayonner hors Québec, dans d'autres provinces. Elle possède déjà une clien-

tèle à Saint-Paul, Manitoba. "Même s'ils sont très difficiles présentement, les défis sont très intéressants, fait remarquer M. Clermont Gauthier qui se dit heureux d'avoir été appuyé par son père dans toutes les transactions d'importance. Mon père est un homme de foi bien trempée, dit-il, comme l'étaient les anciens."

Pionnier en affaires, il a axé ses deux fils sur des points importants comme l'autodétermination, la disponibilité, la rapidité à prendre des décisions, autant de choses que lui-même a acquises à la dure école de la vie. Son fils Luc est l'administrateur qui veille, sur place, à la bonne marche des affaires.

Les nombreuses participations de la Librairie canadienne aux foires nationales, telle l'exposition du cadeau qui se déroule cette semaine à Montréal, permet d'atteindre en peu de temps divers secteurs au Québec et dans les autres provinces.

Pour la première fois au Canada, une collection de photos-décor des grands voiliers sera offerte, en exclusivité, par la Librairie canadienne. Réalisée à bord de la Joana I le seul voilier-école canadien à participer aux rassemblements de grands voiliers tous les deux ans — à Québec, en 1984 — cette collection est offerte en collaboration avec la maison d'édition suisse Deriaz.



M. Jules-Paul Tardivel (au centre) entouré de MM. Luc et Clermont Gauthier, copropriétaires de la Librairie canadienne.

Le Soleil, Jacques Deschênes

Une autre "Foire" du livre

A l'origine de la Foire du livre des magasins Paquet, qu'il organisa durant 17 ans, M. Jules-Paul Tardivel, maintenant à l'emploi de la Librairie canadienne, présentera, à compter de demain et ce jusqu'au 3 avril, la vente de livres cinquantième anniversaire de fondation de cet établissement.

L'exposition qui se tient au sous-sol du magasin comprend quelque 50,000 volumes de tous genres.

Poète et écrivain, M. Tardivel qui est, en outre, un fervent astrologue, a toujours cru en sa bonne étoile, sans oublier, dit-il, "la Providence qui, contrairement au gouvernement, n'enlève pas à l'un ce qu'elle donne à l'autre".

Avec un sens de l'humour bien particulier, il fait remarquer que son destin est quelque peu lié à celui de Jacques Cartier. Lors de son dernier voyage en France, M. Tardivel rendait visite à un peintre chez qui se trouvaient des gens habitant la ferme où est né Jacques Cartier. Ceux-ci lui apprirent, du même coup, que leur voisin d'en face portait le même nom que lui.

"J'ai passé une partie de ma vie à attirer les gens au carré Jacques-Cartier. Me voici de l'autre côté de la rivière, à Limoilou, endroit où Jacques Cartier partit pour aller à Saint-Malo".

Pour compléter le tout, le petit-fils du journaliste Jules-Paul Tardivel, fondateur du journal "La Vérité" en 1881, à Québec, fut membre du défunt Ordre de Jacques-Cartier...

Aujourd'hui, il se dit heureux de se retrouver à nouveau parmi les livres qui sont devenus, en quelque sorte, son habitat naturel.

Le tofu devient un produit alimentaire précieux à découvrir

Découvert en Chine, il y a 2,000 ans, le tofu devient un aliment précieux dont l'apport protéique est important et qui, pourtant, conserve une basse teneur en ca-

lorie et un faible taux de cholestérol.

Cette présentation de ce produit alimentaire que l'on trouve maintenant au Québec se trouve dans le livre de

recettes: "La magie du tofu". Considérée depuis toujours, comme la reine des légumineuses en Chine, le tofu, un extrait de la fève soya, est un produit végétal qui ressemble au fromage et est appelé à jouer un rôle aussi important que notre blé dans l'alimentation.

Selon la diétiste Frances Boyte, qui a collaboré à la publication de ce livre avec le chef cuisinier Yvon Tremblay, spécialisé en gastronomie végétarienne, le tofu qui est très riche en valeur protéique équivaut à de la viande. Il peut remplacer n'importe quel oeuf, viande, ou fromage et ne coûte pas cher.

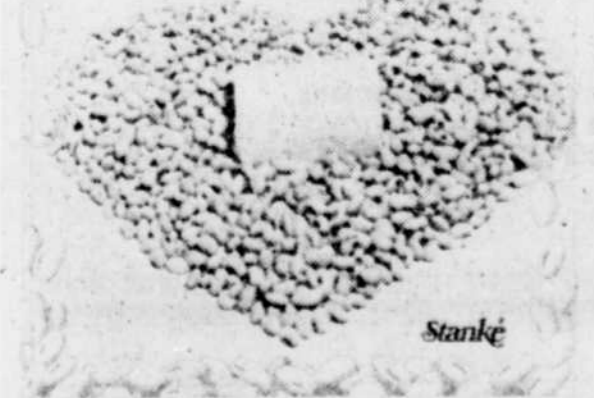
Il se sert nature (émietté en cubes, en purée) dans les salades, vinaigrettes, sauces, desserts, ou dans toute préparation qui demande une cuisson (soupes, plats de résistance).

Connu aux Etats-Unis depuis 15 ans, on l'a qualifié d'or blanc des années 1980. Le livre "La magie du tofu" sera distribué, dès demain, à Québec, dans toutes les bonnes librairies et les magasins Cooprix.

LA MAGIE DU TOFU

80 recettes simples et économiques

Yvon Tremblay, chef cuisinier en collaboration avec Frances Boyte, diétiste



Stanké

Le livre La magie du tofu sera en vente dès demain.

la Baie
Galeries de la Capitale

Hitachi/Baycrest... rabais et bon son à l'unisson!

La Baie, ord. 549.95

498⁰⁰

l'ens.

Classique. Jazz. Populaire! Quelle que soit la musique que vous écoutiez, vous aimerez le son de cette chaîne Hitachi/Baycrest... surtout à ce bas prix! Elle comprend: un récepteur aux lignes profilées AM/FM stéréo Hitachi 25 watts RMS par canal avec syntonisateur à vecteurs; correcteur physiologique; sélecteur de magnétophone et commutateur illuminé. Tourne-disque semi-automatique à entraînement par courroie Plus 2200 Baycrest (cellule magnétique comprise). Enfin, 2 haut-parleurs à 3 voies Plus 62 Baycrest. Alors faites-vous plaisir! Venez chercher votre chaîne Hitachi/Baycrest à un prix qui vous fera chanter!

Commandes téléphoniques: 627-5922
Chaînes stéréo, rayon 687. En vigueur jusqu'au 27 mars.

Votre entière satisfaction... nous la garantissons!

Chicoutimi et Québec, lun. à mer., 9h30 à 17h30, jeu. et ven., 9h30 à 21h, sam., 9h à 17h

La Capitale à Québec 627-5922 • Place du Royaume à Chicoutimi 545-3160



Mme Calman montre la pompe qu'elle porte.

Une pompe à insuline permanente motorisée

EDMONTON (PC) — Diabétique depuis 27 ans, Mme Lynn Calman est la première patiente d'Edmonton à faire l'essai, sur une base continue, d'une pompe à insuline motorisée en usage depuis 1979.

Cette pompe, dont les prix varient entre \$900 et \$2.000, renferme un moteur à piles, relié à une seringue dont l'aiguille est injectée en permanence sous la peau et fournit en tout temps l'insuline nécessaire au diabétique.

"Je n'ai plus à me préoccuper de manquer une injection", a constaté Mme Calman dans une interview. Âgée de 37 ans, elle avait besoin de deux injections par jour pour rester vivante. Elle porte la pompe à insuline

motorisée depuis décembre dernier.

Diabétiques

Selon le Dr Peter Crockford, de l'université de l'Alberta, il existe au moins 81.000 diabétiques dans la province, mais au moins la moitié d'entre eux l'ignorent.

Le Dr Rod Eidem, de l'Hôpital Général d'Edmonton, a signalé que certaines personnes pouvaient souffrir de diabète durant cinq ans sans s'en rendre compte.

C'est que les symptômes peuvent, finalement, s'appliquer un jour ou l'autre à n'importe quelle personne en santé: soit fréquente, abondante élimination d'urine, faim constante, perte de poids et fatigue prolongée.

Dépister les formes d'allergies chez les mères d'abord

MONTREAL (PC) — Pratiquer une désensibilisation des mères atopiques (allergiques) pendant la grossesse semble pouvoir protéger les enfants de certaines formes d'allergies: telle est l'hypothèse formulée à partir des travaux menés sur 28 enfants par le Dr Glovsky de Los Angeles et publiés récemment à Montréal à l'occasion du 38ème congrès de l'Académie américaine d'allergie qui réunit du 6 au 10 mars 1.500 spécialistes.

Les travaux du Dr Glovsky, estime le professeur François Michel, chef du service de pneumo-allergologie de l'hôpital de l'Aiguillon à Montpellier (France), s'inscrivent dans la démarche actuelle des spécialistes qui consiste à prévenir l'asthme.

Les maladies allergiques, "maladies de civilisation" pour certains médecins, connaissent en effet une fréquence croissante. Or, selon les travaux du Dr Marsh, de Baltimore, les personnes qui survivent actuellement sont celles dont le système immunitaire (qui défend l'organisme contre les agressions extérieures), est particulièrement actif, mais cette hyperactivité caractérise aussi les réactions allergiques de l'organisme.

"L'agressivité accrue de l'environnement, ajoutée à cette hyper-

activité, va nous causer de plus en plus de difficultés dans l'avenir. Deux attitudes sont alors possibles: attendre ou s'occuper pour la prévenir de la montée future des maladies allergiques", a indiqué le Pr Michel.

Dépistage

La prévention, estime le spécialiste, consiste d'abord dans le dépistage des nouveau-nés "à haut risque", puis dans la mise en oeuvre de mesures de prévention.

"On peut prédire qu'un bébé qui a des antécédents familiaux d'asthme, d'eczéma ou de rhume des foies, risque de faire lui-même une allergie, et pratiquer précocement des examens complémentaires: tests cutanés (une réaction nette et franche est alors nécessaire), dosage des IGE dans le sang (les immunoglobines sont celles de l'allergie)", estime le professeur Michel.

Quand ces éléments sont positifs, il faut modifier l'environnement: éviter la moquette au sol, le chat dans la maison et les ours en peluche. Il est également conseillé de nourrir le bébé au sein. "Il ne s'agit pas d'augmenter l'anxiété des familles", a insisté le Pr Michel "mais de faire face à ce que l'on a pu prédire et de prendre des mesures".

Face aux allergies

Prudence excessive de la part des gouvernements

MONTREAL (PC) — Plusieurs chercheurs ont déploré lundi la "prudence excessive" des gouvernements nord-américains qui empêchent la généralisation de certains traitements expérimentaux pour les victimes d'allergies même si ces nouvelles techniques de désensibilisation ont fait, dit-on, la preuve de leur grande efficacité et de leur innocuité.

De tels propos ont été tenus notamment par le docteur Roy Patterson de Chicago et par les médecins David Marsh et Peter Norman de l'hôpital John Hopkins à Baltimore, dans le cadre du congrès de l'Académie américaine de l'allergie qui se terminera demain à Montréal.

Ces divers chercheurs font partie d'équipes de recherche qui travaillent depuis des années sur le traitement de la fièvre des foies attribuable à l'herbe à poux. Cette maladie sert en effet de maladie-modèle pour l'introduction de nouvelles approches curatives.

Ces trois équipes de recherche ont montré qu'il est possible de modifier chimiquement les substances allergènes présentes dans le pollen de l'herbe à poux pour "vacciner" progressivement, en quelque sorte, les malades vulnérables.

Production d'allergènes bloquants

En effet, les patients allergiques

peuvent tolérer les allergènes modifiés beaucoup plus facilement que la substance allergène normale mais leur organisme réagit quand même en augmentant sa production "d'anticorps bloquants" capable d'éliminer aussi l'allergène naturel.

Cela permet de réduire considérablement le coût et la durée des traitements normaux de désensibilisation qui se prolongent normalement sur plusieurs années dans les cas graves. Avec ces allergènes modifiés, le nombre de traitement peut être réduit de 85 pour 100 et les doses utiles considérablement augmentées, a soutenu M. Patterson.

Jusqu'à maintenant, les autorités sanitaires gouvernementales ont hésité à permettre l'introduction de ces nouvelles thérapies, estimant que leur efficacité et leur innocuité ne sont pas démontrées.

Chose certaine, les recherches en cours montrent que le mécanisme d'action n'est pas complètement connu puisque les effets biologiques mesurables, quoique réels, ne coïncident pas toujours avec l'état subjectif du malade. Cela pose tout le problème de la mesure objective des sensations des malades et de l'auto-suggestion.

la Baie

Galerias de la Capitale

À l'abri avec London Fog!



La Bale, ord. 115.00

89⁹⁹ ch.

Le Poole. L'imperméable de voyage par excellence! Coupe droite aux manches semi-raglan et boutons sous patte. Boutons de rechange. Empiècement intérieur protégeant le dos et les épaules. Lavable à la machine. Longueur de 45". Beige ou marine. Tailles 38 à 46.

La Bale, ord. 135.00

109⁹⁹ ch.

Le Monroe. Le trench-coat classique, doublé en tissu polyester/coton à carreaux écossais. Empiècement à l'arrière, poches raglan et ceinture. 44" de longueur, boutons de rechange. Beige ou marine. Tailles 36 à 44.

H&R BLOCK

Service d'impôt assuré par H & R Block dans tous les magasins la Baie!
Rabais spécial de 20% pour gens de 65 ans et plus

Achats en magasin seulement.
Imperméables pour hommes, rayon 310.
En vigueur jusqu'au 20 mars.

Votre entière satisfaction... nous la garantissons!

la Baie

Chicoutimi et Québec, lun. à mer., 9h30 à 17h30; jeu. et ven., 9h30 à 21h; sam., 9h à 17h



La Capitale à Québec 627-5922 • Place du Royaume à Chicoutimi 545-3160