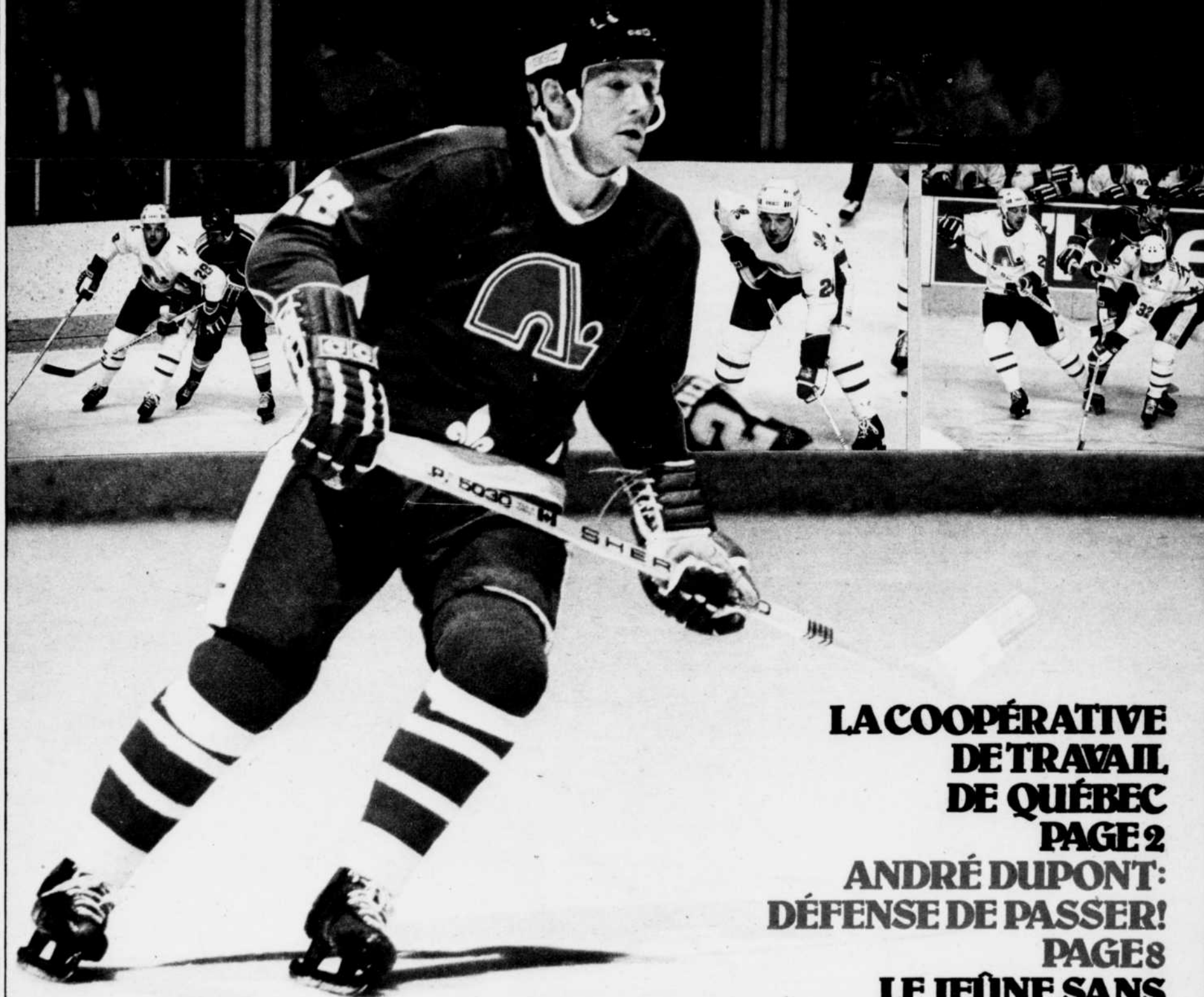


LE SOLEIL

Semaine du 7 mars 1981 — Vol. 23 No 10

LE MAGAZINE

# Perspectives



**LA COOPÉRATIVE  
DE TRAVAIL  
DE QUÉBEC  
PAGE 2**

**ANDRÉ DUPONT:  
DÉFENSE DE PASSER!  
PAGE 8**

**LE JEÛNE SANS  
FACE DE CARÊME  
PAGE 20**



# Des jeunes prennent en main leur force de travail

«**N**ous autres, on est passé de la contestation verbale à la contestation pratique! On a arrêté de chialer contre le manque de jobs puis on s'est pris en main.» — «Travailler pour travailler, c'est pas mon but dans la vie. Mais, travailler avec le monde de la Coop, c'est différent parce que, dans la mesure où je le veux, j'apprends un tas de choses. Ici, il y a un partage des connaissances qui fait que tu peux t'initier à différents types de travaux et devenir aussi compétent que ton voisin. Ce qui n'est pas le cas dans l'entreprise privée où, la plupart du temps, c'est chacun pour soi.» — «Et puis, chez nous, il n'y a ni boss ni contremaître. Tout le monde est sur le même pied.» — «Tout le monde est sur le même pied mais, moi, je pense qu'il faudrait un leader...»

Bottes de jobbers, salopettes et grosses vestes, ils sont arrivés chez moi le nez gelé et les joues rouges, avec l'envie d'un bon café. Un grand chien brun les accompagne. Un grand chien qui prend de la place dans mon minuscule coin cuisine mais qui, Dieu merci, se tient tranquille! En ce matin d'hiver sibérien où leurs activités sont à la baisse, Pierre, Martin et Hélène sont venus me parler de la Coopérative de travail de Québec, cet organisme né en 1972 dans les retombées de cette manne gouvernementale des projets Initiatives locales. Plusieurs de ces projets n'ont malheureusement vécu que le temps que vivent les roses et sont morts de leur belle mort, une fois ce programme d'aide sociale mis au rancart. Toujours gérée par des jeunes (la moyenne d'âge est d'environ vingt-cinq ans), la Coop de travail, elle, tient encore le coup. Non sans que ses membres se remettent périodiquement en question, repensent et redéfinissent l'idéologie de l'entreprise. Comme dans toute histoire d'amour quoi! Avec quelquefois des séparations, quelquefois des retrouvailles.

A l'origine centre de dépannage pour les jeunes itinérants de passage à Québec (rien dans les mains, rien dans les poches!), et pour tous ces autres aux revenus insuffisants et aux fins de mois cauchemardesques, la Coopérative de travail offrait à tous et à chacun du travail temporaire défini selon les besoins saisonniers des clients: lavage de vitres, grands ménages, ramassages de feuilles, déglacage de toits, peinture, bricolage, menus travaux de menui-

serie. Quelques heures par jour, quelques jours par semaine. Le temps de gagner sa livre de margarine ou de payer son chauffage, le temps d'un peu d'espoir, de solidarité. Et le jeune travailleur, ici, peut toucher plus que le salaire minimum puisque la Coop ne garde qu'un faible pourcentage des revenus pour ses fins d'administration.

Donc, pendant les premières années, vu de l'extérieur, tout allait pour le mieux à la Coopérative de travail de Québec. Il suffisait de s'y présenter en quête d'une «jobbline» et, le lendemain, on se retrouvait pinceau ou marteau en main à tâcher de faire son possible pour satisfaire le client venu recruter de la main-d'oeuvre au bureau.

Tout le monde était beau, tout le monde était gentil et tout le monde travaillait. «Mais la job était souvent mal faite! Nous étions parfois au-delà de soixante à nous partager différents chantiers durant l'année. C'était bien difficile de tout contrôler et nous fonctionnions un peu à la va-comme-je-te-pousse.

Nous avons même connu une importante scission, en 1975, et la Coop a bien failli rendre l'âme.»

Membre de la Coopérative de travail depuis cinq ans, les deux pieds sur terre, le goût de l'action et des projets plein la tête, Hélène ne mâche pas ses mots ni ne cache ses idées derrière de grandes théories. Martin et Pierre la surnomment en riant «la capitaliste», eux qu'on ver-

rait facilement se promener sur un tapis volant entre l'Inde et l'Afghanistan. L'un des instigateurs de la Coop, Martin, vient d'y revenir après avoir quitté «son bébé» pour justement voir du pays. Quant à Pierre, anthropologue à l'esprit contestataire, il a troqué ses projets de recherche universitaire sur «la décomposition de la paysannerie» contre mille et un autres emplois qui l'ont finalement amené à la Coop «où, dit-il, l'important n'est peut-être pas le travail en lui-même, mais le fait de gérer notre force de travail au lieu de la laisser gérer par d'autres.»

**H**élène rapplique: «Oui, c'est vrai, nous sommes nos propres boss, tous des boss, mais, depuis le temps que je suis là, je me suis rendu compte que «tous pour un et un pour tous», en théorie et en pratique, c'était pas tout à fait pareil! Au fil des ans, nous nous sommes aperçus qu'avant toute chose nous devons former nos membres sur le plan du travail, nous assurer du désir de chacun de s'impliquer, vérifier les compétences particulières de façon qu'elles soient utilisées le plus positivement possible pour l'ensemble du groupe. Cette démarche exige finalement une plus grande part de responsabilités que si tu travailles pour un boss qui contrôle tout!»

Au fil des ans, ils ont donc formé des équipes de travail dont les res-

ponsables étaient déjà familiers avec les mécanismes de l'entreprise. Puis ils sont devenus «d'affaires», ont effectué un emprunt bancaire pour assainir les finances et renflouer le compte en banque de la Coop. Publicité, contacts personnels avec les clients, moins d'itinérants et plus d'assidus. Voici que le chiffre d'affaire de la Coopérative de travail de Québec, qui était de 1 800\$ à l'hiver 75, passe à 24 000\$ en 76 pour atteindre 90 000\$ trois ans plus tard. Le centre de dépannage du début s'est transformé petit à petit en centre de travail à temps partiel avec une main-d'oeuvre de plus en plus qualifiée et qui a même commencé de s'attaquer à certains travaux de rénovation de maisons. D'autres genres de travaux aussi, comme installer une isolation acoustique dans le sous-sol chez une dame qui a eu l'idée d'offrir une batterie à son fils.

C'est en forgeant qu'on devient forgeron et c'est en se colletant avec la pratique qu'on vérifie toutes les belles théories qui ont nourri ces contestations de décrocheur. A la Coop, on s'est aperçu qu'il fallait travailler non seulement quand on en avait le goût ou que le besoin personnel d'argent se faisait sentir mais quand la demande était là, quand l'équipe avait besoin de compétences, que le prêt d'outils ne devait pas se faire unilatéralement, que chacun devait investir une part de son salaire dans l'achat du matériel de base. Mais on a aussi réalisé la force sociale d'un tel organisme, la possibilité d'un recours collectif contre les mesquineries de certains clients, le poids finalement d'une telle entité juridique.

Se définissant aujourd'hui comme coopérative de production autogestionnaire, la Coop de travail de Québec entend élargir le champ de ses secteurs d'activités. A partir de cette cellule embryonnaire, Pierre, Martin, Hélène, Dominique, Julot, Denis, Germain et les autres aimeraient greffer d'autres coopératives du même type pouvant créer de l'emploi pour les membres de la Coop, «comme une serre ou des ateliers de mécanique dont pourraient s'occuper d'autres groupes d'individus, mais que nous pourrions construire et entretenir.»

Hélène, ce qu'elle veut, c'est que la Coop devienne ni plus ni moins qu'un mini-centre de main-d'oeuvre pouvant offrir du temps plein: «Etre moins nombreux, dit-elle, mais faire vivre une douzaine de jeunes convenablement, plutôt que d'en faire vivoter soixante!» **JULIE STANTON**

# Les «bijoux» de la collection HENRY BIRKS

**D**epuis la fin du XVII<sup>e</sup> siècle jusque vers 1850 l'orfèvrerie a connu, tant en Nouvelle-France d'abord qu'au Canada ensuite, un développement considérable par la beauté et la richesse des oeuvres de maîtres artisans venus de l'extérieur et de ceux qui sont nés dans le pays même.

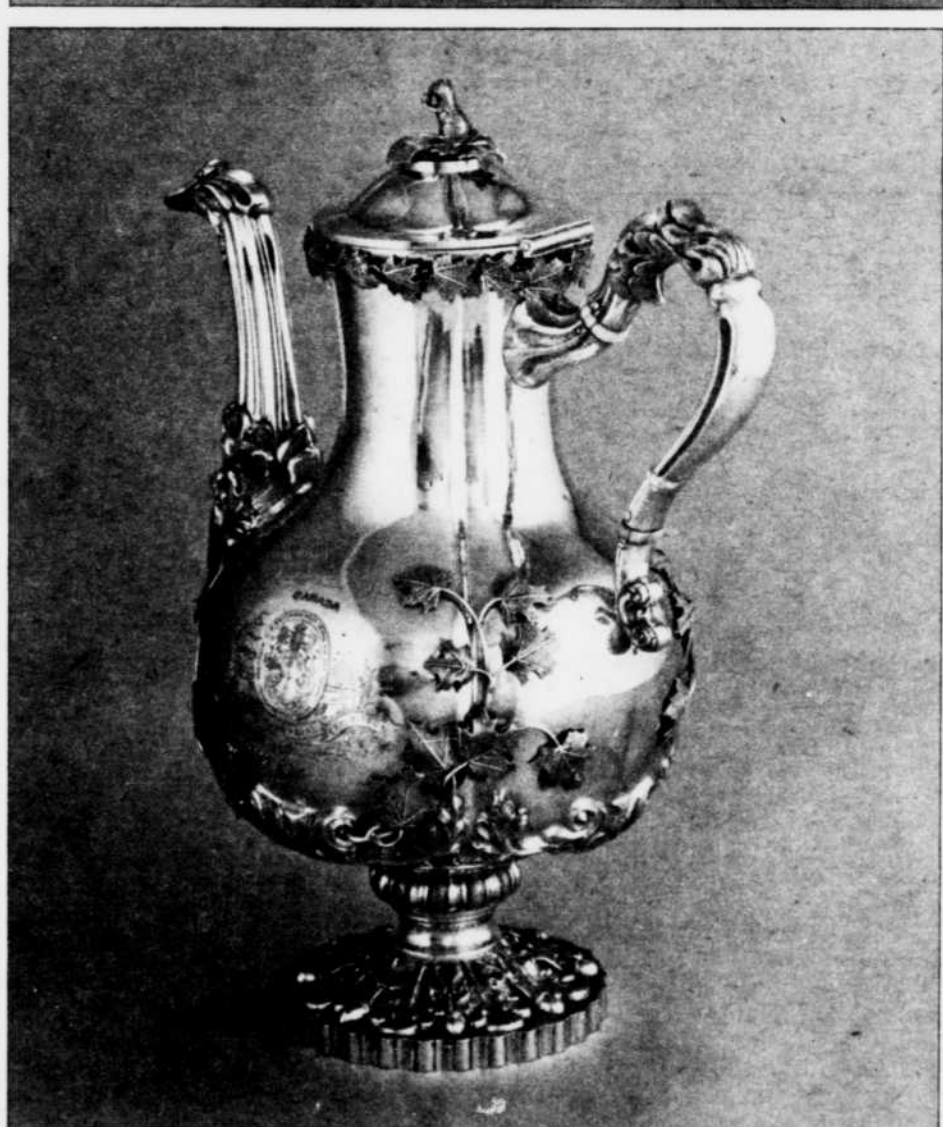
C'est ce que souligne, avec quelque 200 objets en argent, l'exposition d'orfèvrerie que la Galerie nationale du Canada présente à Ottawa jusqu'au 19 avril prochain. Exposition d'une importance historique incontestable où l'on retrouve principalement des oeuvres d'artisans de Montréal, Québec et Halifax, ainsi qu'un certain nombre de pièces importées à l'époque de France, d'Angleterre et des États-Unis.

Qu'il s'agisse d'orfèvrerie civile ou religieuse, chaque objet est comme le témoin de son temps et de l'esthétique qui prévalait parmi ceux qui en avaient l'usage: communautés et institutions religieuses, bourgeois et membre de la haute société. Il servait au culte ou au décor de la table et du salon.

Ciboires, ostensoirs, chandeliers,



**Aiguière, argent. Laurent Amyot (Québec), 1764-1839 (ci-dessus). Encensoir, argent. Michael Arnoldi (Montréal), 1763-1807 (ci-dessous). Théière, argent. Salomon Marion (Montréal), 1782-1830; cafetière, argent. Attribuée à Joseph Savage (Montréal), connu vers 1826-1861 (ci-contre).**



lampes de sanctuaire d'une part; pots à eau, théières, aiguères, sucriers, soupières, couverts, d'autre part. Les plus anciennes de ces pièces remontent au Régime français alors que vinrent s'installer à Québec ou à Montréal une quinzaine d'orfèvres jusqu'au milieu du XVIIIe. Après la Conquête, une bonne trentaine oeuvrèrent dans ces deux mêmes villes. Parmi les Français, citons le Parisien Michel Levasseur (le premier à travailler à Québec, de 1699 à 1709), Ignace-François Delzenne ou encore Roland Paradis. Parmi les Canadiens d'un grand talent, François Ranvozyé, Laurent Amyot, Pierre Hugué dit Latour, Salomon Marion furent quelques-uns des plus grands maîtres de notre orfèvrerie.

**D**ans cette exposition, tirée de la collection Henry Birks qui comprend plus de 6 000 pièces, on trouve également des objets venant de la Nouvelle-Ecosse, autre foyer de cet artisanat prestigieux, dont en particulier un calice de Peter Nordbeck pour l'église acadienne Pubnico.

Malheureusement, avec le temps, nombre des pièces d'orfèvrerie ont été perdues, abîmées ou fondues pour en récupérer le précieux métal afin de servir à d'autres fins. Aujourd'hui, la moindre pièce authentique est digne d'une collection ou d'un musée et plus précieuse encore par suite de sa valeur historique.

JACQUES DE ROUSSAN

Calice, argent. Henry Birks & Fils (Montréal).



# Matinée la douceur qui se goûte...



Le temps est comme immobile,  
presque velouté.  
Le temps d'une Matinée.  
Celui du goût tout en douceur.



Avis: Santé et Bien-être social Canada considère que le danger pour la santé croît avec l'usage—éviter d'inhaler.  
Moyenne par cigarette—King Size: "goudron" 11 mg, nicotine 0.8 mg. Format régulier: "goudron" 8 mg, nicotine 0.5 mg.

## perspectives

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

Président et directeur général: Jean-A. Dion

### Rédaction

Redacteur en chef: Jean Bouthillette  
Rédactrice en chef adjointe: Thérèse Dumesnil • Rédacteur-réviseur: Édouard Doucet

### Conception graphique

Directeur artistique: Pierre Legault  
Chef de la fabrication: Michel Brunette • Graphiste: Jean-Marc Martin

### Secrétariat

Liliane Bitursi • Françoise Joannidès • Gisèle Pavant

### Service de la publicité

Directeur général: Walter Trudeau  
Directeur de la publicité nationale: Lorne Tregier • Chargé de comptes: Jacques Lacroix,  
231, rue Saint-Jacques, Montréal, P.Q. H2Y 1M6 Tél. 282-2224  
Directeur régional: Denis Kelly • Chargée de comptes: Diane Barclay,  
36 King Street East (4th floor) Toronto, Ont. M5C 1E5 Tél. 363-8064

### Conseil d'administration

Président: Charles d'Amour  
Vice-président: Guy Pépin • Secrétaire: Gaston Vachon • Trésorier: Denis Lacasse

ISSN 0380-6790

EXTRAIT DE FRAISES  
DES CHAMPS DU  
DOCTEUR  
FOWLER

EFFICACE  
CONTRE LA DIARRHÉE

Soulagement  
rapide de la  
diarrhée

**Dr FOWLER**

# ANOUS DEUX

VALÉRY GISCARD D'ESTAING



# PSIT!

## CE TU QUI TUE LE CHARME

Un ami me faisait récemment l'éloge d'une petite salle à manger en banlieue, 25 km de la ville, décor champêtre, bonne table, bonne carte, note très raisonnable, proprios adorables et tout et tout. Je prends l'adresse et promets d'y aller avec des gens que j'aime bien. Mon copain se ravise: «Un petit côté désagréable, cependant: la patronne te tutoie, et même la première fois qu'elle te voit.»

Quelqu'un m'appelle hier pour me proposer un article sur son entreprise, unique en son genre, paraît-il. «Un bon sujet pour toi.» — Pardon? «Un bon sujet pour toi. Si tu veux venir voir ça, on t'attend.» Bien gentil, merci. Mais même si je ne suis pas Mathusalem, (et surtout pas imbue du respect que commande ma fonction!!!), je ne m'habitue pas à me faire tutoyer par des inconnus, si accueillants soient-ils. Relent de bourgeoisie? Allons donc!

Mon ami du premier paragraphe, qui n'est ni linguiste ni grammairien, mais tout simplement un homme sensible aux nuances, déplorait le fait qu'on s'acharne à tout prix à uniformiser les relations humaines. «C'est une richesse de notre langue, disait-il, cette distinction dans les niveaux d'intimité qu'établit l'emploi du vous ou du tu et qu'ignore l'anglais.» (Je ne lui ai pas parlé, bien sûr, du «thou» religieux ou poétique. Je n'ai pas évoqué, non plus, le «vous ma chère» et le «vous mon cher» de ces époux français unis depuis quarante ans et qui n'en sont jamais passé au tu, sauf à l'occasion d'une bonne querelle. Mais ça, c'est une autre histoire.)

Ce que j'ai dit à mon ami du premier paragraphe, c'est le malaise que je ressens lorsque quelqu'un me force à le tutoyer quand ça ne me vient pas naturellement. Il y a loin entre le «on pourrait peut-être se dire tu, maintenant?», avancé avec un point d'interrogation qui laisse toute la place au choix, et le brutal «moi, je dis tu à tout le monde et je veux qu'on en fasse autant». A vos ordres, commandant! Non, moi, je me rebiffe. Je me sens violée. D'ailleurs, ce genre de tu, à supposer que j'y cède, restera probablement toujours inversement proportionnel au niveau de familiarité souhaité par le réquérant, faute de concordance des sensibilités.

Même malaise quand, lors de présentations, on s'en tient au prénom: «Thérèse, Jacques». Si c'est

le Jacques dont on m'a parlé depuis des mois et qui s'attendait, lui aussi, de faire ma connaissance, passe encore. On nage en terrain familier. («Les amis de mes amis sont mes amis». Vrai à quel pourcentage, cependant?) Si c'est un Jacques dont j'ignorais l'existence jusqu'à ce moment-là, pourquoi l'amputer de son identification la plus élémentaire: son nom? Moi, en tout cas, je tiens au mien. Je me suis déjà exprimée sur le sujet dans la présente chronique, d'ailleurs...

L'été dernier, je présentais ma fille de treize ans à un ami qui la connaissait uniquement par une photo où elle est au violon. Cet ami, qui a à peine trente ans, l'a chaleureusement embrassée sur les deux joues en disant: «J'aimerais bien vous entendre jouer.» J'avoue que ce mélange de tendresse et de distance était agréable à voir et à entendre, en 1980.

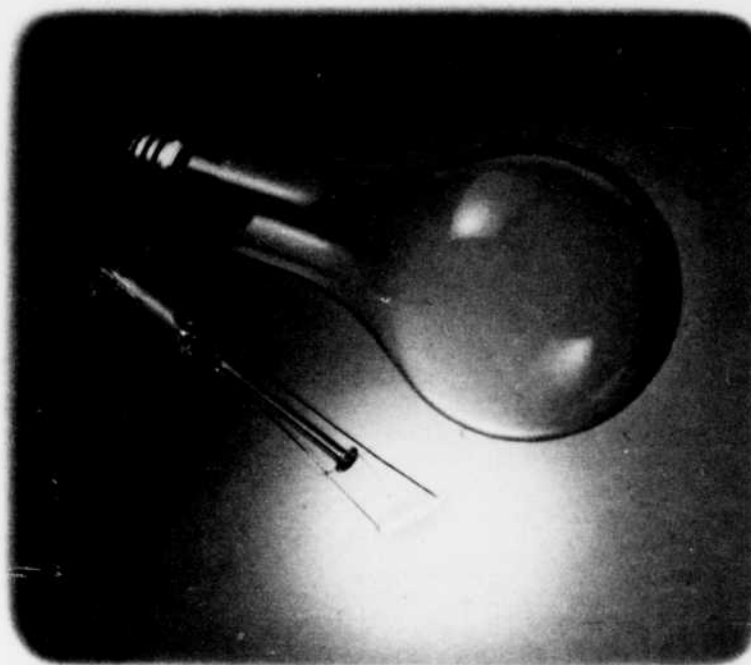
«Les enfants disent tu à tout le monde», me faisait remarquer une amie. Elle voulait signifier par là que les coeurs simples n'ont pas mille façons d'établir le dialogue. Mais, ma chère, ce n'est pas le coeur qui confine les marmots au tu, mais leur tête, encore bien petite. Et tant qu'on ne décidera pas de limiter leur bagage aux premiers balbutiements, je ne vois pas pourquoi on les priverait des subtilités du français auxquelles faisait allusion mon ami du premier paragraphe. C'est vrai qu'il y a des poètes qui retournent au pipi-caca-dodo-gaga, mais enfin...

Il y a tous ces tu un peu artificiels sur les bords, mais qui se prennent quand même, histoire de contexte (ou de contestation!). Je pense aux tu des réunions spontanées pour une cause commune; des états d'urgence créés par une tempête de neige historique ou quelque catastrophe; de l'euphorie et du délire à l'issue d'un spectacle mémorable.

Mais tous ces tu ont peu à voir avec cette merveilleuse complicité qui envahit parfois instantanément des êtres qui ont l'impression de s'être toujours connus et attendus et qui, de ce fait, se tutoient avant même de s'être parlé. Ils se diront peut-être quelques vous, par embarras, par conformisme, même, mais le tu reprendra ses droits sans qu'on s'en aperçoive. Loin de tuer le charme, ce tu en est un effet.

THÉRÈSE DUMESNIL

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



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

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

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

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

## Cela vous concerne

L'ASSOCIATION MINIÈRE DU CANADA

# IL A APPORTÉ AUX NORDIQUES

**L'**attaque se dessine à deux contre deux. Normalement, inoffensive. Bryan Trottier se déporte légèrement à gauche, le jeune défenseur des Nordiques qui lui fait face mord dans la feinte... le danger se précise et André Dupont, dit The Moose, alias The Train, se précipite à la rescousse de son jeune compagnon.

Du haut des gradins, tous les amateurs ont bien senti que d'ici une demi-seconde Mike Bossy, ce poison dangereux que les Islanders de New York injectent à profusion à leurs adversaires, serait libre de recevoir la rondelle.

Et c'est l'inévitable. Bossy laissé libre reçoit la passe de Trottier et file droit vers le but de Michel Plasse.

Dans la foule, les moqueries fusent: «Aïe le Moose, t'as plus les Flyers pour te couvrir!»

Sur la patinoire, humilié, choqué, André Dupont lève les yeux vers le chronomètre sans même le voir et secoue les épaules. Il sait fort bien que son jeune coéquipier l'a entraîné dans un traquenard, que c'est sa faute. Il s'avance vers lui et lui tapote les fesses: «C'est pas grave le kid... la prochaine fois, couraille moins et attends-le.»

\* \* \*

Tard après le match, quand l'entraîneur Michel Bergeron a fini d'analyser «sérieusement» le match pour les journaux du lendemain, il se laisse aller à parler des aspects moins flamboyants du hockey: «T'as vu le Moose sur le jeu de Bossy? Pas un mot, pas un geste de dépit. C'est dur pour un vétéran comme lui d'accepter d'avoir l'air fou à la place d'un autre, ça choque la fierté d'un homme. Ça indique aussi la vraie valeur d'André Dupont pour les Nordiques: c'est un bon défenseur, mais c'est aussi un leader extraordinaire dans le vestiaire; c'est un gagnant pour qui le mot «équipe» a une signification concrète.»

— C'est vrai que t'es patient avec

les jeunes?

— Bah, dit Dupont, quand j'avais leur âge, moi aussi j'ai fait des gaffes; si je n'avais pas eu des vétérans

\* \* \*

André Dupont, le gros défenseur des Nordiques, est probablement l'homme le plus méconnu du hoc-

années.

Pourtant, les journalistes qui le rencontraient à Philadelphie, qui prenaient le temps de jaser un brin avec lui, se rendaient compte que l'image et la réalité ne coïncidaient pas. Dupont, si l'accent était parfois chargé, était un bonhomme intéressant, un bonhomme surtout dont le sens de l'humour et l'humilité ne se démentaient jamais. Il faisait partie des célèbres Broad Street Bullies, il venait de remporter une première Coupe Stanley, il était en route pour une deuxième, et il demeurait toujours aussi effacé dans ses propos: «Dans ce club, il y a les vedettes, Clarke, Parent, MacLeish, Barber, et il y a les autres, comme moi, qui doivent travailler comme des forçats et suivre à la lettre le système de Fred Shero», racontait Dupont à l'époque.

Déjà, André Dupont se révélait un leader dans le vestiaire. Le brumeux Fred Shero se servait de son bon gros Moose pour faire passer ses messages.

«C'est donc compris: en attaque, il ne faut jamais se retrouver avec moins d'hommes que l'adversaire dans une zone donnée. Dis donc le Moose, t'as bien compris? Oui? Bon, si le Moose a compris, tout le monde a compris», blaguait Shero avec la complicité amusée de Dupont.

\* \* \*

«Je suis né en plein coeur de Trois-Rivières. Mon père Valbert Dupont s'occupait de livraison dans une industrie de la ville; on était une famille moyenne de trois enfants, pas pauvre mais pas riche non plus.

«A l'école, j'ai continué jusqu'à ma 11e année, mais j'étais pas mal plus intéressé par le hockey que par les devoirs; quand j'ai eu ma chance avec les Reds de Trois-Rivières de la ligue Junior, j'ai foncé. Je me suis vite retrouvé avec le Canadien junior des belles années de Gilbert Perreault, de Marc Tardif, de Réjean Houle; il y avait 18000 personnes dans le Forum et ça brassait.»



comme Barry Ashby, Ed Van Impe ou Joe Watson pour m'encourager, qu'est-ce que je serais devenu? Quand j'étais trop fringant et que j'avais le goût de grimper un adversaire jusqu'à la sixième rangée, ce sont ces vétérans qui me calmaient. Je ne fais que rendre ce que j'ai reçu.

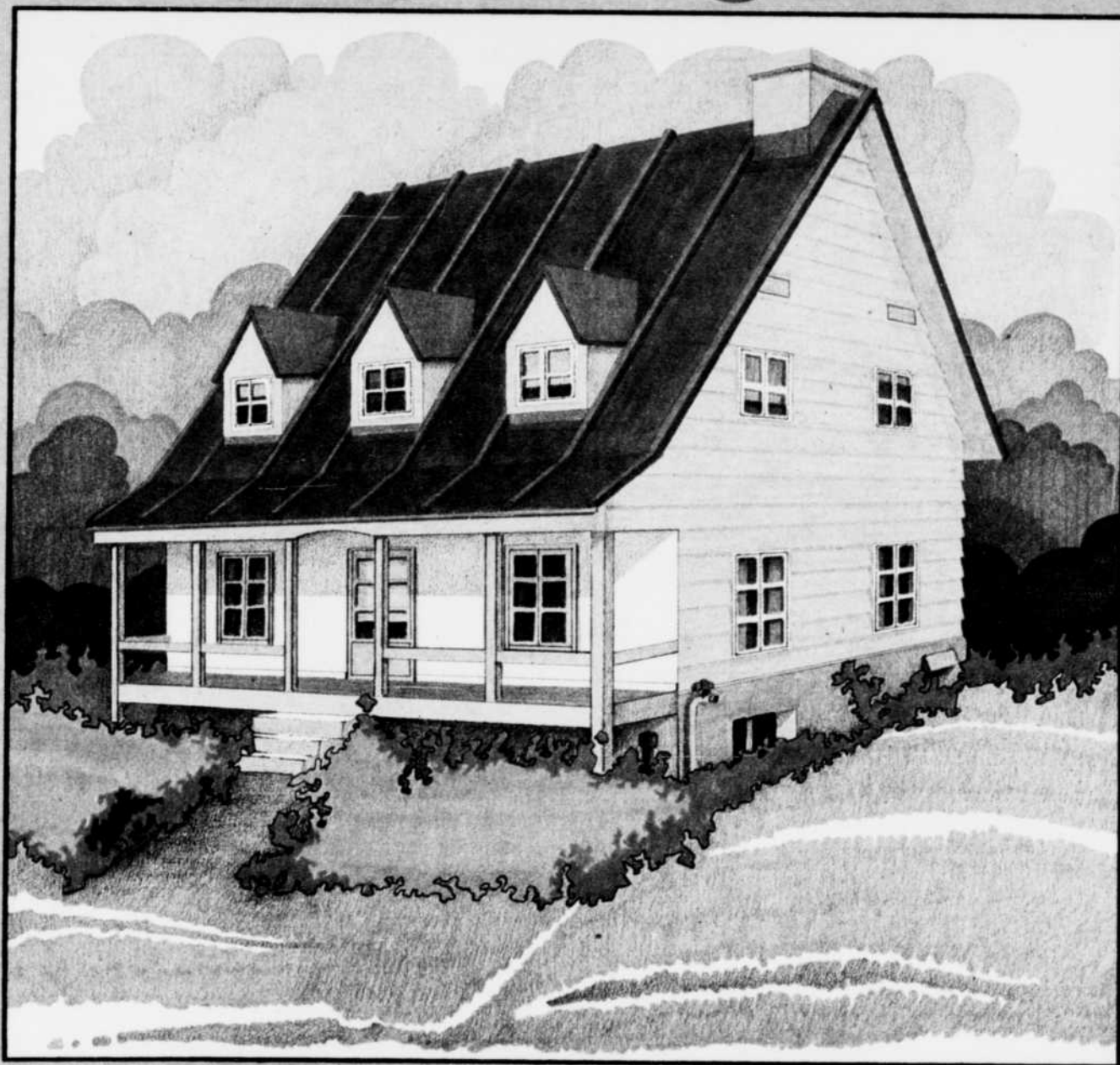
key professionnel au Québec.

Adolescent lourdaud qui pesait 250 livres à 17 ans, glorifié d'une auréole de tueur par le potineur Guy Emond dont le goût pour la violence est célèbre dans le monde du sport, André Dupont a entraîné une image de «mal dégrossi» pendant quelques

# LA FIERTÉ DES FLYERS

**Au Québec, les hivers sont longs et froids.**

# **Les coûts de l'énergie augmentent**

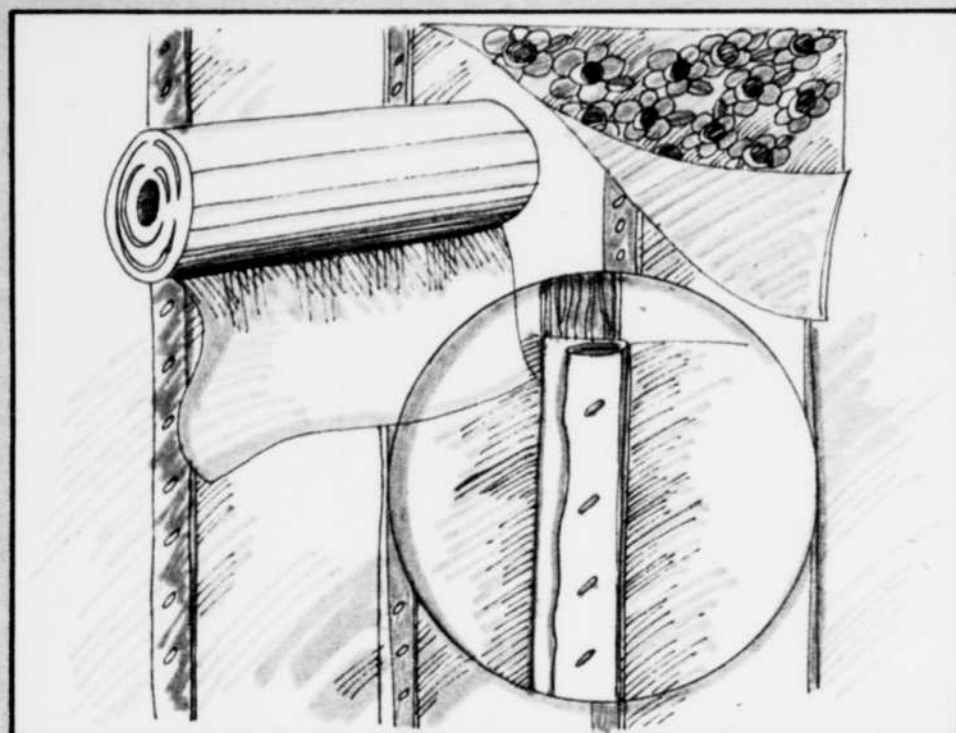


***Soyez bien à l'aise***

**Isolez votre maison  
en exécutant le mieux possible  
les travaux les plus rentables,  
et économisez jusqu'à 30%  
sur votre facture de chauffage.**

**En tout temps...  
Il faut bien connaître sa maison  
et la traiter aux petits soins  
car c'est l'investissement d'une vie!**

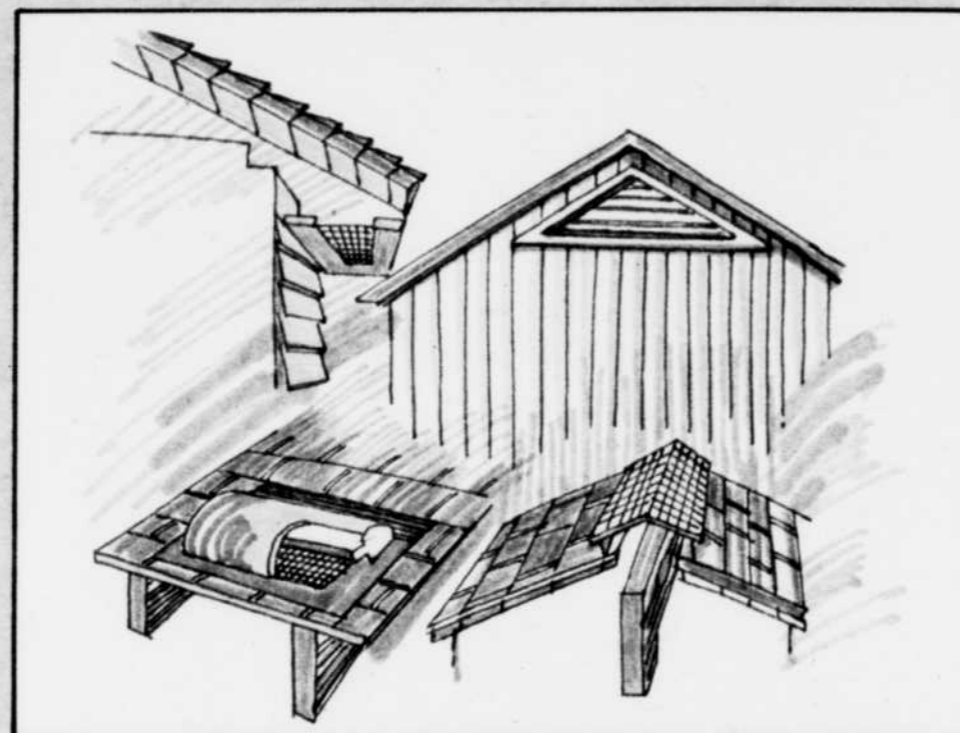
Que l'on fasse soi-même ses travaux ou qu'on les confie à un entrepreneur, l'installation **correcte** d'un pare-vapeur du côté chaud de l'isolant est un des points majeurs à surveiller.



Quand la  
**TEMPÉRATURE EXTÉRIEURE**  
se tient à:

-30°C ou moins  
-30°C à -24°C  
-24°C à -18°C  
-18°C à -12°C  
-12°C à plus

Une maison bien isolée doit aussi être bien ventilée pour éviter les phénomènes de condensation qui pourraient en endommager la charpente et la finition intérieure.



**LE DEGRÉ D'HUMIDITÉ  
SOUHAITABLE**  
dans une maison chauffée à 20°C  
est le suivant:

15%  
20%  
25%  
30%  
40%

**Si vous devez confier à des experts l'exécution de vos travaux, soyez bien à l'aise de choisir votre entrepreneur.**

Ne prenez pas de chance, faites attention à:

**ceux qui vous courent après,  
ceux qui ne vendent qu'un seul type d'isolant,  
ceux qui vous promettent des économies fantastiques,  
ceux qui font des estimations rapides et bâclées, sans même avoir examiné la maison,  
ceux qui ne sont pas membres de la Régie des entreprises de construction du Québec,  
ceux qui prétendent vous faire économiser parce qu'ils font déjà les travaux dans votre rue,  
ceux qui sont en affaires depuis peu et qui vous disent que cela ne vous coûtera rien parce que vous avez droit aux subventions.**

Demandez des estimations à deux ou trois entrepreneurs (détaillant les coûts des matériaux et ceux de la main-d'oeuvre).

Tout ce qui a été promis verbalement doit être retranscrit dans un contrat. Exigez de l'entrepreneur qu'il utilise et remplisse en détails le contrat approuvé par l'Office de la protection du consommateur.

**Surveillez la qualité des travaux exécutés.  
Calculez la quantité de matériaux à installer.**

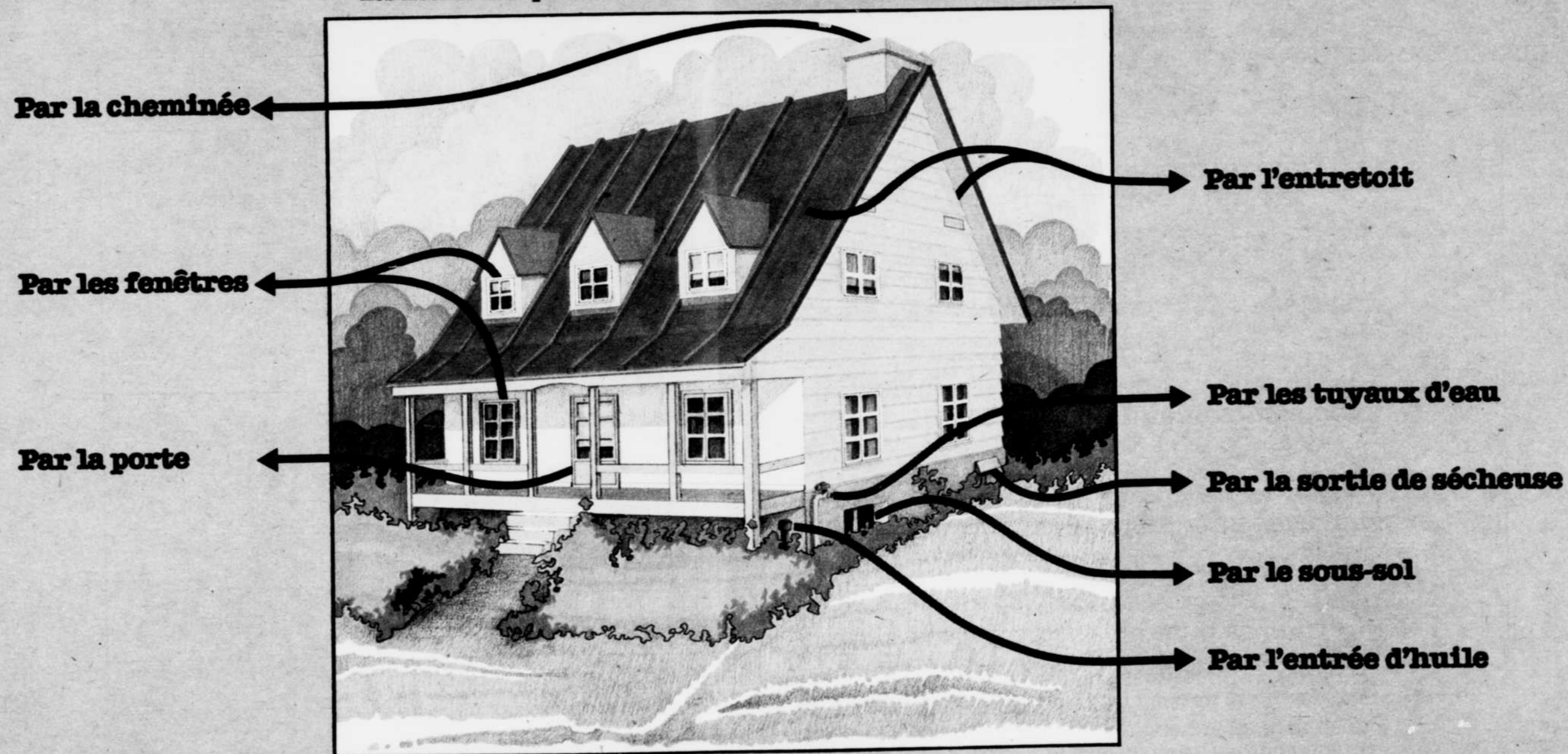
**Pour calculer l'espace à isoler et les quantités d'isolant à acheter, voici une règle de base:**

- 1** multiplier la longueur par la largeur des surfaces à isoler;
- 2** s'il y a lieu, déduire la superficie des portes et des fenêtres;
- 3** si les solives sont à 16 pouces centre à centre, multiplier le résultat par 0,9;
- 4** si les solives sont à 24 pouces centre à centre, multiplier le résultat par 0,94;
- 5** diviser ce résultat par la superficie isolable inscrite sur l'emballage, de chaque unité de matériau d'isolant.

Vous saurez ainsi combien de rouleaux, sacs ou panneaux vous devez acheter.

# Vous avez l'impression de chauffer le dehors ?

Les flèches indiquent les endroits où votre maison perd sa chaleur.



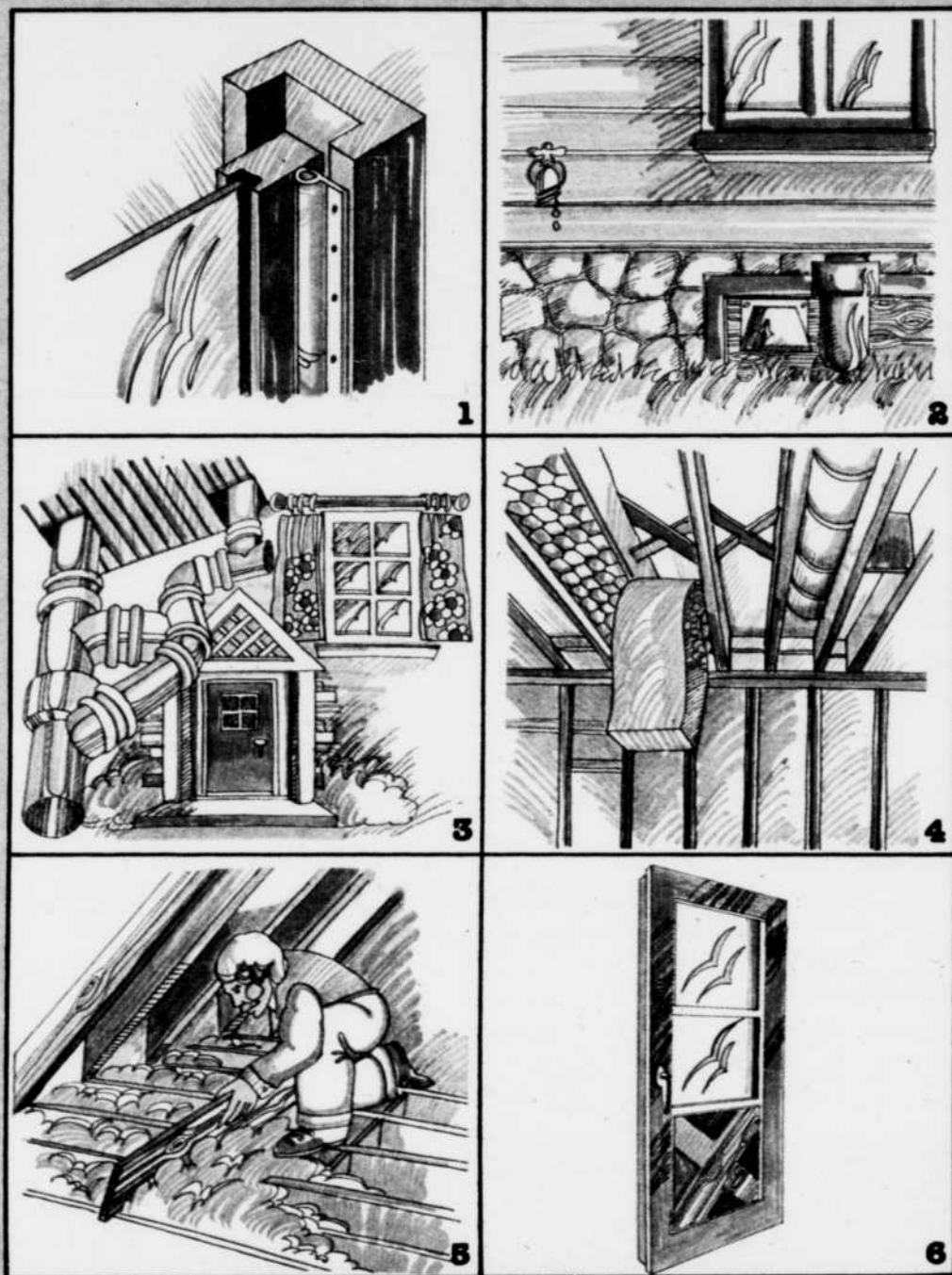
## Pour y être bien à l'aise, isolez votre maison

# Les travaux les plus rentables sont souvent ceux qu'on peut exécuter soi-même.

## Les voici, par ordre de rentabilité:

- 1 Poser des COUPE-FROID aux portes et aux fenêtres.
- 2 CALFEUTRER EN DEHORS: autour des robinets, des prises de courant extérieures, des entrées de mazout, de gaz et d'eau.
- 3 CALFEUTRER EN DEDANS: entre les endroits chauffés et non chauffés, autour des conduits de fournaise, des tuyaux de plomberie, derrière les cadres de portes et de fenêtres.
- 4 Isoler le SOUS-SOL, ou tout vide sanitaire, les MURS qui rattachent la maison aux abris NON CHAUFFES (garages, remises, vérandas, etc.). Valeur R minimum recommandée.....R-15 à R-20.
- 5 Isoler le GRENIER ou l'ENTRETOIT accessible. Valeur R minimum recommandée.....R-20 à R-28.
- 6 Installer des CONTRE-PORTES, des DOUBLES FENÊTRES ou des fenêtres à double ou triple vitrage.

Ces travaux sont plus rentables à cause:  
a) des coûts peu élevés des matériaux,  
b) de la pose facile et  
c) de l'économie de chauffage appréciable.

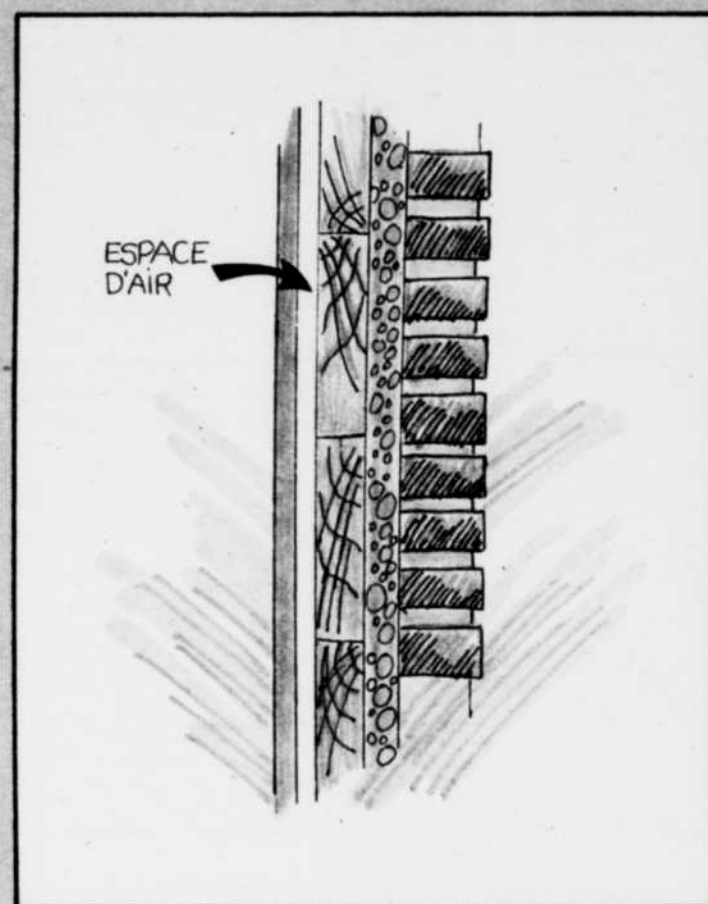


# ATTENTION

Certains travaux d'isolation plus coûteux n'apportent que peu d'économie de chauffage et peuvent même endommager la structure de la maison.

**Ainsi, l'isolation des murs d'une maison est la moins rentable des mesures pour les raisons suivantes:**

- 1 l'investissement est énorme et la rentabilité minime;**
- 2 la valeur R que vous ajouterez sera, dans la plupart des cas, peu importante;**
- 3 dans certains cas, des phénomènes de condensation risquent de se produire;**
- 4 il est à peu près impossible de vérifier la qualité des travaux;**
- 5 il est difficile d'appliquer l'isolant giclé ou injecté de façon uniforme.**



Le Code national du bâtiment exige que l'on conserve un ESPACE D'AIR libre entre le revêtement extérieur et le bâti de la maison.

Valeur R minimum recommandée pour les murs: R-12.

**Valeur R: indique la résistance d'un matériau au passage du froid et de la chaleur.**

## Tableau comparatif de quelques isolants

Catégorie d'isolant	Type d'isolant	Résistance thermique approximative (par pouce d'épaisseur) (par mm d'épaisseur)	Qualités					Points faibles	Remarques
			Résiste au feu	Résiste à la détérioration	Se tasse	Se rétrécit	Retient l'humidité		
En vrac	Laine minérale et fibre de verre épandue	R 3,0 RSI 0,021	●	●	●	●	●	A installer à l'entretoit dans les cavités des murs et des planchers.	
	Laine minérale et fibre de verre soufflée	R 2,5 RSI 0,017	●	●	●	●	●		
	Mica dilaté (vermiculite)	R 2,1 RSI 0,015	●	●	●	●	●		Ne doit pas être installé par-dessus d'autres matériaux isolants.
	Polystyrène en flocons	R 2,9 RSI 0,020	●	●	●	●	●		A installer à l'entretoit seulement. S'il se déplace, le recouvrir d'un grillage.
	Fibre cellulosique (papier recyclé et traité)	R 3,6 RSI 0,025	●	●	●	●	●		Peut devenir inflammable après avoir été mouillé.
En natte	Laine minérale et fibre de verre	R 3,2 RSI 0,022	●	●	●	●	●	Les nattes sont ordinairement fixées entre les solives ou les montants de l'ossature de la maison.	
Rigide (en panneau)	Fibre de verre	R 4,4 RSI 0,030	●	●	●	●	●	A installer sur la face extérieure des murs.	
	Carton fibre	R 2,8 RSI 0,019	●	●	●	●	●		
	Mousse phénolique	R 4,2 RSI 0,029	●	●	●	●	●	A installer sur la face extérieure des murs et des toitures.	
Moussé sur place voir remarque	Polystyrène expansé (fait de granules dilatés)	R 4,0 RSI 0,028	●	●	●	●	●	Ces isolants doivent toujours être recouverts d'un matériau résistant au feu, lorsqu'ils sont installés à l'intérieur et protégés des rayons solaires, à l'extérieur.	
	Polystyrène extrudé (mousse cellulaire)	R 5,0 RSI 0,035	●	●	●	●	●		
	Polyuréthane	R 6,0 RSI 0,042	●	●	●	●	●		
	Polyuréthane (mousse jaunâtre)	R 6,0 RSI 0,042	●	●	●	●	●		Ce produit ne doit pas être injecté dans des espaces fermés car il prend de l'expansion à la pose.
Moussé sur place voir remarque	Formaldéhyde d'urée (mousse blanche)		●	●	●	●	●	Les gaz de formaldéhyde peuvent entraîner des maladies sérieuses et possiblement causer le cancer selon le U.S. National Academy of Science et le U.S. Consumer Product Safety Commission.	
	Fibre de cellulose pulvérisée avec un adhésif	R 3,5 RSI 0,024	●	●	●	●	●	Très bonne résistance au feu. Friable, doit être recouvert d'un matériau de finition intérieure.	

**NOTES** • Les renseignements contenus dans ce tableau sont donnés à titre d'indication générale et ne représentent nullement une règle absolue.


• **Conversion métrique**  
R 5,678 RSI  
R/po 144,22 RSI/mm

**ATTENTION:**

Les techniques d'installation et les conditions de pose des isolants influencent grandement leur efficacité; particulièrement lorsqu'il s'agit d'isolants moussés sur place.

**REMARQUE:** Il est déconseillé d'installer des isolants dans l'espace d'air situé derrière le parement extérieur des murs (brique, stuc, planchéage, etc).

Pour être mieux informés sur les meilleures façons d'isoler votre maison, tout en sauvegardant votre propriété et en économisant l'énergie, procurez-vous le **Guide d'isolation de la maison** et **Les bons matériaux aux bons endroits** aux adresses suivantes:

 **Gouvernement du Québec**  
**Bureau des économies d'énergie**

Votre bureau régional de Communications-Québec ou le Bureau des économies d'énergie en téléphonant à 1-800-361-5600 sans frais ou à 873-7121 pour les résidents de Montréal.

Doux euphémisme que celui-là. Le Canadien junior était la seule équipe francophone évoluant dans la puissante ligue Junior de l'Ontario. C'est cette année-là qu'il a raflé la Coupe Memorial, le trophée suprême du hockey junior au pays. Et gagné grâce aux prouesses des Perreault, Tardif, Martin et Houle et à la «protection» que leur accordaient Gary Connelly, Pierre Bouchard et André «The Train» Dupont: «Hum, disons qu'il y avait une rivalité spéciale entre les Anglais et les Français... et que les Français n'étaient pas ceux qui mangeaient les coups», se souvient Dupont qui traîna des années cette réputation de démolisseur patenté héritée du junior.

Et son passage de huit saisons chez les Flyers de Philadelphie n'était pas pour adoucir son image. Passage qui a marqué profondément l'homme et l'athlète: «C'est à Philadelphie que j'ai vécu mes plus belles années; c'est là que j'ai appris à apprécier M. Shero; il m'a beaucoup appris parce qu'il ne criait jamais après nous autres, il préférait expliquer ce qu'il voulait obtenir, on se sentait grandi de sa confiance; je n'oublierai jamais.»

Et les Nordiques?

Québec sera vraisemblablement la dernière étape dans la carrière d'André Dupont; il le souhaite en tous les cas. Tous les observateurs soulignent le boulot important qu'il abat tant sur la glace que dans le vestiaire. C'est lui qui a pris Anton Stastny sous sa protection au début de la saison pour le «dénier». Et Ti-Toine, comme l'a surnommé Dupont, a bien profité des leçons de vie de son mentor.

\* \* \*

Quand André Dupont s'est présenté au camp d'entraînement des Nordiques, l'homme le plus satisfait en ville était le directeur général de l'équipe, Maurice Filion, qui pendant des années avait espéré créer une atmosphère de gagnants dans le vestiaire des Nordiques. Et rien n'est plus subtil, plus volatile, plus difficile à cerner que l'atmosphère d'un vestiaire d'équipe de sport.

«André Dupont a toujours gagné: la Coupe Memorial, deux Coupes Stanley. Il y a des joueurs qui ont travaillé toute leur carrière sans jamais rien gagner. Le Moose est un gagnant qui peut s'oublier sincèrement pour les autres; il a été habitué à être à la fois humble et fier avec les Flyers, il fera de grandes choses pour nous», affirmait Filion d'un ton vaincu.

Les Nordiques ont connu un début difficile, un passage à vide en janvier, mais l'équipe a rebondi en février. Qui pensez-vous était le plus heureux des Nordiques?

Probablement André Dupont: «Quand un athlète a gagné des championnats du monde, la défaite est encore plus douloureuse parce

qu'elle touche à sa fierté d'homme; et parce qu'on est un vétérans, faut pas montrer qu'on est un peu démoralisé. Il faut se rendre aux séries éliminatoires; après, on verra.»

\* \* \*

Dans son salon, André Dupont tient dans ses mains son cadeau favori: un magnifique coffret contenant les neuf symphonies de Beethoven. Le gros Moose n'est pas un connaisseur en musique classique, mais c'est un «fan» de Beethoven, et la musique classique est sa forme musicale favorite: «Je ne suis pas un expert, mais j'aime ça en écouter; je

me laisse emporter et ça me détend; j'aime bien aussi Jean Lapointe, Yvon Deschamps et Ginette Reno, mais mon hobby favori, ce sont mes enfants, Tanja, huit ans, et Danny, cinq ans.»

A 32 ans bientôt, le Moose est un père tranquille. Marié à une Rimouskoise, il possède une maison à Trois-Rivières où il est toujours revenu passer ses étés: «Les longs voyages sont éprouvants pour la vie familiale; par contre, nos heures de travail me permettent de profiter de mes enfants; je joue au gardien de but dehors avec mon petit gars pen-

dant l'hiver; l'été je pêche un peu, je suis un mordu des courses et je pratique la natation; tu vois, rien de bien extraordinaire.»

Rien de bien extraordinaire peut-être, mais une belle réussite quand même. Des gros canons à la défense du Canadien junior de la Coupe Memorial, combien sont disparus? Que sont devenus Serge Lajeunesse, Gary Connelly, Jocelyn Guèvremont?

À Québec, doucement, paisiblement, The Train, The Moose s'enfoncent dans la Cinquième...

Pom Pom Pom Pom...

RÉJEAN TREMBLAY



# Goût et ultra-douceur la révélation

C'est tout nouveau. Un savant mélange de tabacs finement choisis. La révélation du goût dans une cigarette ultra-douce: la nouvelle Accord. Des bouffées légères,

agréables... pour fumer en douceur. Enfin, la parfaite harmonie du bon goût et de la douceur.

C'est inévitable, tôt ou tard vous finirez par être d'Accord.



## La nouvelle Accord!

AVIS: Santé et Bien-être social Canada considère que le danger pour la santé croît avec l'usage - éviter d'inhaler. Moyenne par cigarette: King Size: "goudron" 3.0 mg, nicotine 0.3 mg.

# une réforme **IMPORTANT**e pour les femmes

## **UNE RÉFORME IMPORTANT**

PARCE QU'elle consacre l'égalité de la femme et de l'homme au sein de la famille;

PARCE QU'elle favorise l'autonomie des femmes;

PARCE QU'elle humanise la rupture du mariage.

## **LES PRINCIPAUX CHANGEMENTS:**

### **LE MARIAGE...**

- Vous devez avoir 18 ans pour vous marier (16 ans avec l'autorisation du Tribunal).
- Vous conservez votre nom.
- Vous assurez avec votre conjoint la direction de la famille et vous assumez ensemble les tâches domestiques.
- Vous choisissez désormais avec votre conjoint le lieu de résidence de la famille.
- Vous assurez une protection de votre résidence familiale en enregistrant une déclaration à cet effet ou, selon le cas, en avisant votre propriétaire.
- Vous pouvez, avec l'accord de votre conjoint, changer votre régime matrimonial. (procédure simplifiée)

En cas de rupture:

- Vous obtenez une séparation de corps ou un divorce par consentement s'il y a entente avec votre conjoint ou vous demandez une séparation de corps ou un divorce après deux ans de vie séparée.
- Vous obtenez une compensation financière si vous prouvez une participation à l'enrichissement de votre conjoint.



# **LA LOI 89**

## **LE NOUVEAU DROIT DE LA FAMILLE**

Le 19 décembre 1980,  
l'Assemblée nationale du  
Québec adoptait, après plus  
de vingt ans d'études,  
la loi devant régir le  
droit de la famille.

### **L'UNION DE FAIT:**

- Il n'y a aucune obligation entre les conjoints.  
Vous pouvez désormais fixer par contrat les modalités de votre union, ce qui pourra faciliter le partage advenant une rupture ou un décès.

### **LES ENFANTS:**

- Vous leur donnez votre nom, celui de votre conjoint ou même les deux noms.
- Vous avez un délai de deux ans pour modifier le nom de vos enfants mineurs, pour y ajouter votre nom.
- Vous pouvez maintenant contester la paternité, s'il y a lieu.
- Votre enfant a les mêmes droits que tous les autres enfants, que vous soyez mariée ou non.

## **IMPORTANT**

*Surveillez la date d'entrée en vigueur des dispositions de la Loi 89, dont certaines seront mises en application prochainement.*



Gouvernement du Québec  
Secrétariat général à la  
Condition féminine

# PÊTE-MÊLE

HENRIETTE MAJOR

## On demande femme au foyer

Seriez-vous prêt à verser un salaire de 17 000\$ à votre femme? C'est la somme qu'il vous faudrait maintenant payer pour obtenir les services que rend une femme au foyer.

Voilà du moins ce qu'ont trouvé les statisticiens de l'American Council of Life Insurance. Ils ont passé en revue un certain nombre d'études portant sur le temps que consacre une mère de deux enfants aux tâches ménagères ordinaires. Ensuite, ils ont compilé, pour chacune de ces tâches, les échelles salariales en vigueur dans une grande ville de l'est des États-Unis. Conclusion: le travail que fait la ménagère moyenne d'aujourd'hui vaut \$17 351,88 par année, et encore cette évaluation est modérée.

Voici la répartition des heures passées à chaque occupation ainsi que le taux horaire et le salaire hebdomadaire correspondants.

- bonne d'enfants: 45,1 heures à 2,70\$ de l'heure = 121,70\$ par semaine;
- Diététicienne: 1,2 heure à 4\$ de l'heure = 4,80\$ par semaine;
- Cuisinière: 13,1 heures à 3,50\$ de l'heure = 45,85\$ par semaine;
- Acheteuse: 3,3 heures à 2,70\$ de l'heure = 8,91\$ par semaine;
- Plongeuse: 6,2 heures à 2,80\$ de l'heure = 17,36\$ par semaine;
- Femme de ménage: 17,5 heures à 4,50\$ de l'heure = 78,75\$ par semaine;
- Buandière: 5,9 heures à 3\$ de l'heure = 17,70\$ par semaine;
- Couturière: 1,3 heure à 3,50\$ de l'heure = 4,55\$ par semaine;
- Homme d'entretien: 1,7 heure à 3,50\$ de l'heure = 5,95\$ par semaine;
- Jardinière: 2,3 heures à 3,50\$ de l'heure = 8,05\$ par semaine;
- Chauffeur: 2 heures à 10\$ de l'heure = 20\$ par semaine;
- En tout et partout, sa semaine de travail de 99,6 heures vaut 333,69\$, c'est-à-dire plus de 17 000\$ par année! (Contact C.I.L.)

## Du côté des filles

Aux Éditions des femmes viennent de paraître une série de cahiers pensés et dessinés pour les adolescentes sur des thèmes très différents. Ces cahiers expliquent le corps et ses fonctions; retracent, entre les lignes de la mythologie et de l'histoire, la geste des femmes; reconstituent la vérité d'un procès ou d'un fait divers; parlent d'avortement, de folie, de prostitution et de viol.

Les titres: *Agnès, une naissance comme une fête*; *Alice et Lucie, nos lunes*; *Ariane, entre les lignes d'une*

*légende*; *Aura écrit, dessine, nous parle.*

De très beaux albums dans un esprit d'avant-garde, attrayants pour les jeunes d'aujourd'hui.



## L'orientation des filles

Le ministère de l'Éducation a publié *Vire-vie*, jeu qui a pour but de mettre les adolescentes en contact avec des situations que les femmes vivent de nos jours et de leur faire voir comment leur choix actuel d'orientation leur permet de s'y préparer.

Inspiré d'un jeu américain, *Vire-vie* a été adapté par le Conseil du statut de la femme et l'Institut de la recherche scientifique avec la collaboration de la Fédération des femmes du Québec. Ce jeu a été distribué dans toutes les commissions scolaires régionales responsables de l'enseignement secondaire, et les commissions scolaires intégrées se chargeront, à leur tour, de le transmettre à leur personnel enseignant et aux services personnels aux étudiants.

L'idée du jeu est d'amener les adolescentes à utiliser leur imagination et leur sens pratique pour tracer la vie de personnages féminins à travers une série de situations.

*Vire-vie* est destiné d'abord aux adolescentes des troisième, quatrième et cinquième années du secondaire, mais il peut également s'appliquer à des élèves d'autres niveaux et à des groupes mixtes.

## Les thérapies féministes

Deux fois plus de femmes que d'hommes ont recours aux services de psychothérapeutes au Québec. Or, leurs «maladies» apparaissent de plus en plus liées aux effets du sexisme dont elles sont victimes depuis le berceau et qui sévit jusque dans les bureaux de consultation.

Les femmes vivent actuellement des conflits déchirants; elles ressentent un besoin de se réaliser, alors qu'elles sont encore enfermées dans un «corset» psychologique et social.

Il apparaît également que les thérapeutes sont aussi sexistes que le reste de la société. Leur façon de

«traiter» les femmes est fortement remise en question, et de nouvelles propositions militent en faveur d'une thérapie féministe qui aiderait les femmes à reprendre plein pouvoir sur leur vie.

Un vidéo a été produit sur le sujet. Le titre: *Va te faire soigner, t'es malade*. Deux psychologues, Louise Mallette et Roxanne Simard y passent au crible le sexisme de la psychologie et des thérapeutes, qui ont une aussi pauvre perception de leur «malade» que les femmes en ont d'elles-mêmes.

Percutant. Ne laisse personne indifférent. Pour obtenir copie du vidéo, écrire à l'Hôpital Louis-Hippolyte-Lafontaine, Service de l'enseignement a/s Gérald Desrosiers, 7401, Hochelaga, Montréal, Qué. Tél. 253-8200, poste 210. (*La Gazette des femmes*)

## Les femmes et la mécanique

Mme Dianne Shiah n'avait pas suffisamment de défi dans les tâches habituellement réservées aux femmes sur le marché du travail.

Alors, elle est devenue la première femme à suivre un cours de mécanique en machinerie lourde à l'Institut Kelsey d'arts appliqués et des sciences de Saskatoon. Elle a obtenu une accréditation interprovinciale à titre de mécanicienne licenciée en machinerie lourde.

Il existe des milliers de femmes capables et soucieuses de réussir. Elles constituent une portion importante des travailleurs. Pourtant, il existe encore plus de 200 métiers où les ouvertures de travail pour les femmes sont soit strictement limitées, soit inexistantes.

Le Programme de formation industrielle de la main-d'oeuvre du Canada donne aujourd'hui aux employeurs la possibilité de faire accéder les femmes à des métiers jusqu'ici réservés aux hommes. Il offre à ceux qui acceptent de former des travailleuses dans des métiers non traditionnels une aide financière couvrant 75% des salaires et 100% des frais de formation. Contactez votre Centre d'emploi du Canada pour plus de renseignements sur ce programme. La main-d'oeuvre spécialisée devient de plus en plus rare au Canada. Apprenez aujourd'hui à compter sur la force des femmes. Elle vous servira demain.

## Dans les petits pots

La Commission canadienne des droits de la personne a souvent à juger des cas de discrimination à l'égard des femmes.

Une des plaintes qui a été réglée est celle d'une femme qui semblait qualifiée pour un poste de chauffeur d'autobus Greyhound et à laquelle on avait refusé une entrevue parce qu'elle ne répondait pas aux exigences relatives à la taille des employés, fixée à un minimum de 5'8" (172,7 cm). La plaignante a prétendu que les exigences quant à la taille des employés étaient discriminatoires envers les femmes puisque la majorité d'entre elles ne mesurent pas 5'8".

Après conciliation, la compagnie a annulé ses exigences portant sur la taille des employés et par la suite embauché comme chauffeur deux femmes ne mesurant pas 5'8" et à verser à la plaignante la somme de 3 500\$ pour dommages et pertes de salaire. La Commission canadienne des droits de la personne surveillera les dossiers de demandes de postes de chauffeur pendant un an à compter de la date à laquelle la compagnie a accepté les propositions de règlement.

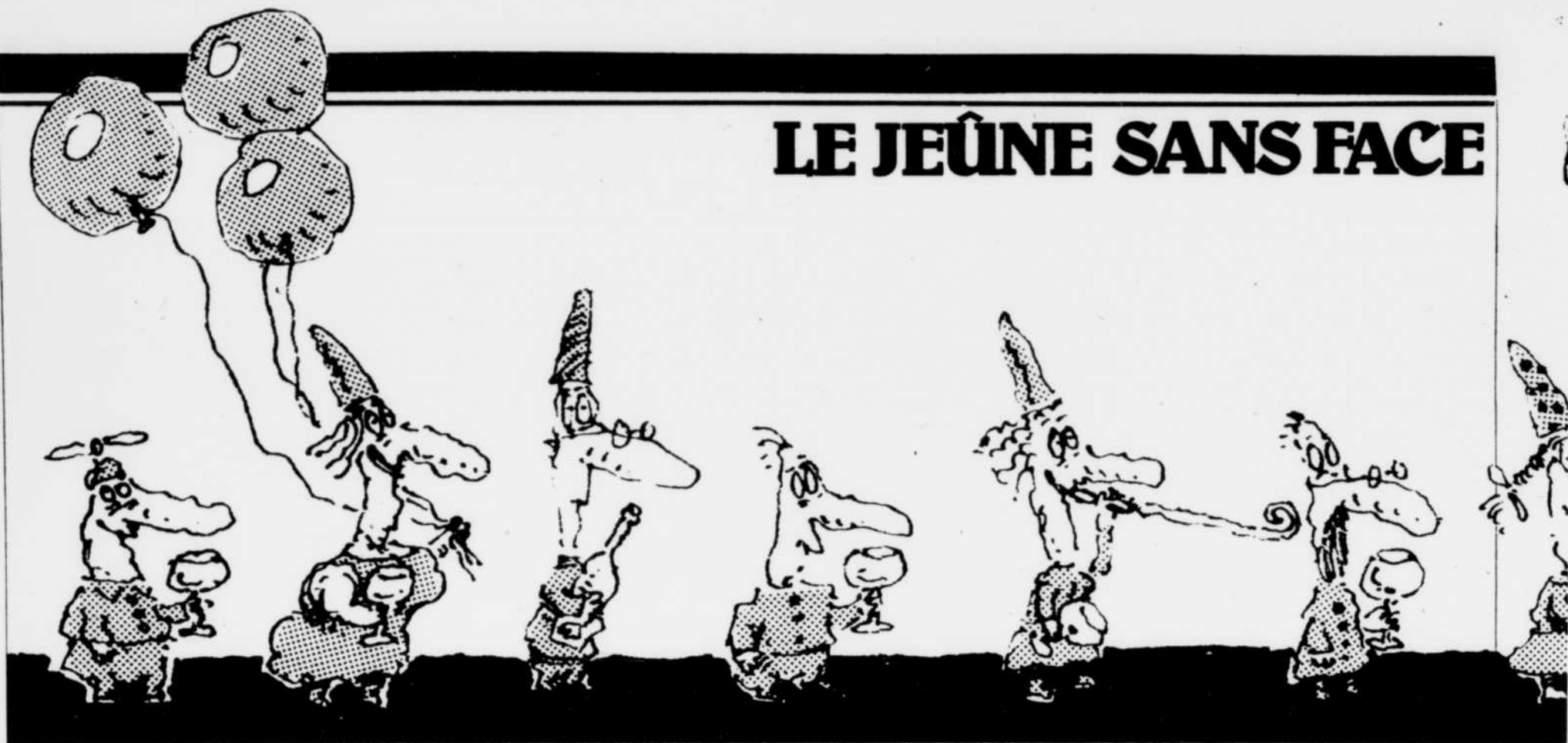
Pour tout renseignement: Commission canadienne des droits de la personne, 2021 Union, Montréal. Tél.: 283-5218.



**Des vêtements dont l'odeur vous rappelle de l'endroit où vous étiez la veille? Allez hop! Votre garde-robe a besoin d'un Stick Up!**

**airwich stick ups**  
Desodorisant concentré

## LE JEÛNE SANS FACE



**A**LORS c'est bien vrai... on ne mange plus? Trémolo dans la voix, rictus maladroitement camouflé, belle entrée en matière alors que je viens tout juste de me pointer à une «clinique de jeûne». Au moment où une bonne partie de l'humanité (pour ne pas dire la plus grande) crève littéralement de faim, un hurluberlu dont seul l'Amérique peut se payer le luxe décide de mettre son projet à exécution: passer une semaine sans manger, absolument rien. Moi, qui aime bien bouffer... Je regarde autour de moi dans cette «autrefois» salle à manger d'un ancien motel quelque peu réaménagé pour la nouvelle vocation. Des chaises, berceuses pour la plupart, me font des signes; sans doute des «oui c'est bien ici». «Tiens, je pensais justement à vous», me lance toute rayonnante une grande blonde en sarrau blanc qui fait son entrée dans la pièce. Pour ne pas être en reste, je risque: «Vous êtes la patronne, Mme Graveline?» Présentations d'usage. Avec un petit air taquin, elle susurre: «Que diriez-vous d'un p'tit verre d'eau?» — «Bon, autant commencer tout de suite» dis-je avec résignation. Et je m'enfile dare-dare derrière la cravate la première gorgée d'une très longue enfilade qui va durer une semaine.

J'ai bien peur d'en crever. Heureusement que j'ai pris un superdéjeuner; au moins, j'ai de la banque... Deux bonshommes dans la trentaine font timidement leur apparition. Nous devenons vite de bons copains et, pour tuer le temps (car ce n'est pas ce qui manque lors d'un jeûne), nous irons faire de la randonnée pédestre dans le magnifique parc de la Mauricie ou encore bouquiner dans

les tabagies. Ted, Irlandais, homme d'affaires, n'en est pas à son premier jeûne; il a déjà tenté l'expérience l'année dernière en Angleterre. Pour être bien certain qu'il va régler son problème de poids, il va compléter son jeûne par un séjour en Floride dans une autre clinique de santé. Le régime sera toutefois bien différent: du tennis et 500 calories par jour. À son retour, il reprendra son ski, suivi de la mise à l'eau au printemps de son voilier... Guy, lui, est dans le domaine du plein air. Un véritable explorateur. L'année dernière, il a monté une expédition d'escalade en montagne au Népal. Le poids qu'il avait perdu, il l'a repris depuis. Il insiste: «Je suis ici pour donner congé à mon corps et à ma tête, penser uniquement à moi.» Son prochain défi: une expédition au Pérou... Il y a aussi cette étrange fille dans la vingtaine. Un peu parapsi. Crac, elle disparaît au bout de trois jours. Vous ai-je parlé de ce couple sympathique de Trois-Rivières? L'homme est plus volubile: «Nous sommes allés jeûner aux Bahamas il y a huit mois et ce fut la plus belle expérience de ma vie; mes premières vacances depuis 50 ans. Je reviens ici car j'ai fait des abus. Vous allez voir, c'est vraiment extraordinaire!» La bedaine de l'homme à la retraite constituera un peu mon baromètre de l'évolution de la situation. Un jeune couple de Cowansville m'apparaît bien à l'aise dans cet environnement où tout le monde tente de s'approprier. J'apprends bien vite que c'est pour eux un second jeûne en l'espace de quelques mois à cette même clinique. Du monde qui revient! Je saute vite aux conclusions. Comme on dit familièrement: «Il doit bien y avoir quelque chose-là!» Enfin, tout le monde est arrivé sauf ce journaliste

du Lac-Saint-Jean qui viendra uniquement pour quelques jours. À son actif, il faut mentionner qu'il jeûne depuis plusieurs jours lors de son arrivée à la clinique, et qu'en plus, lui aussi en est à son deuxième séjour à Grand-Mère. Nous sommes bien une bonne quinzaine et c'est à peu près le nombre que la clinique accueille généralement à tous les quinze jours. Cette fois-ci, la moyenne d'âge est plus élevée que d'habitude, apparemment. Certains, et c'est évident, y viennent pour régler un problème de poids. D'autres y cherchent une cure de désintoxication, tout simplement. Dans le groupe, il y en a qui sont minces



comme un fil tout comme ce monsieur de 70 ans haut comme trois pommes et qui n'a jamais mangé de légumes de sa vie, ou cette tranquille petite dame du même âge qui fait dans les 100 livres, pas plus. En ce qui me concerne, j'ai un bon 10 livres en trop et au bout de la semaine ce sera chose du passé.

Qu'est-ce qui m'amène ici finalement? Évidemment, je veux savoir comment on se sent au cours d'un jeûne. Mais tout comme ceux qui n'ont pas véritablement de gros problèmes de poids, je viens pour débarrasser mon corps de ses toxines. Et aussi pour «en avoir le cœur net». «J'aime bien ta remarque» me dit le Dr Graveline, chiropraticien de son métier. Il mène les deux activités de front, la chiro et la clinique de jeûne. Auparavant, il était courtier d'assurances. «Puis, un jour il en a assez: il liquide tout et s'en va avec sa femme Lucille entreprendre des études dans le domaine de la chiropractie. Une nouvelle carrière à 27 ans. Il bûche pendant quatre ans en Californie pour l'obtention de son diplôme. Après avoir appris l'anglais, il découvre le végétarisme et les vertus du jeûne. «Jeûner c'est connaître la vraie vie, affirme avec conviction le chiro. Mon rêve, c'est de faire jeûner tout le Québec. Vous noteriez la différence. Autrefois, je pesais 225 livres et depuis une dizaine d'années je me maintiens à 160. Je suis plus jeune de 15 ans et en pleine forme.» Effectivement, Yves Graveline, svelte, un grand 6 pieds, dans la quarantaine, me donne l'impression d'être un homme énergique qui pète de santé et doté d'un sens de l'humour à toute épreuve. Quant à sa femme, pour ne pas être en reste, c'est une véritable dynamo. En plus de participer à la planification et au

# DE CARÊME



bon déroulement du jeûne, de donner une série de conférences dans le domaine de la nutrition, elle dirige une école d'introduction à la musique à l'intention des enfants de la région. J'essaie de trouver des failles. Peine perdue. «Chez nous, la maladie c'est une grande absente, m'affirment les Graveline. Nos trois enfants sont également végétariens et font aussi de courts jeûnes à l'occasion, ce qui ne les empêche pas d'être superactifs.» J'observe. Et puis je me mets à feuilleter dans la salle d'attente un gros cahier bourré de témoignages de gens ayant vécu l'expérience du jeûne chez les Graveline. Normalement, les gens heureux n'ont pas d'histoire. Cette fois-ci, c'est bien le contraire et ça tourne dans le positif à plein. Depuis son ouverture, soit plus de trois ans, la clinique a vu passer plus de 500 jeûneurs. «Comment ça va ce matin?» C'est à mon tour à passer au bureau du chiro. Pression, le pouls, tout est parfait. Mais, j'ai un de ces maux de tête! D'ailleurs, je ne suis pas le seul. D'autres dans le groupe semblent souffrir du même mal étrange. Le processus normal de l'élimination des toxines, me dit-on. Voilà trois jours que je jeûne et la faim me tennaille, un véritable supplice, pour la plupart. Je me sens aussi quelque peu dépressif et je ne suis pas le seul. Je dors beaucoup: l'activité intellectuelle et physique est considérablement réduite. La faim et le mal de tête vont s'estomper au quatrième jour. Les fabulations de bouffe sont surtout terribles au cours des trois premiers jours; il faut éviter à tout prix les odeurs de cuisine ou les conversations masochistes concernant la nourriture, sinon il y a danger de succomber à la tentation. L'expérience est évidemment

rendue plus facile du fait qu'elle se vit en groupe. Il y a donc des encouragements qui remontent le moral au bon moment. Il y a aussi des trucs: à l'heure des repas, on occupe son esprit à autre chose.

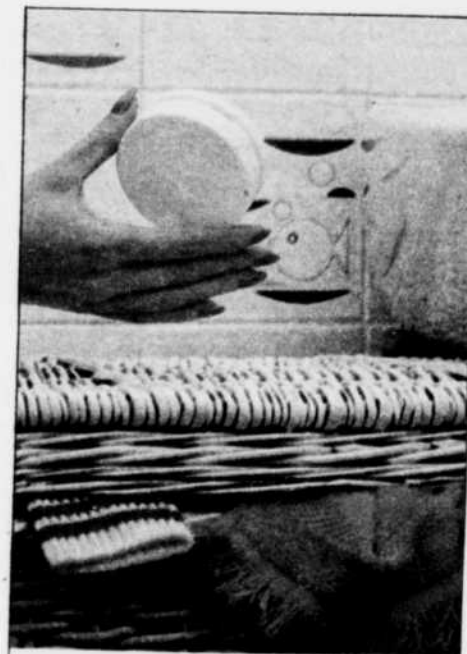
«Jeûner, ce n'est pas crever de faim, insiste notre guide, Yves Graveline. C'est une méthode naturelle pour débarrasser le corps de ses tissus malades et de ses déchets. Un nettoyage en règle du corps et de l'esprit. Pendant la cure, la perte de poids se situe en moyenne entre 12 et 23 livres. Naturellement, les sujets gras perdent davantage et plus rapidement de poids que les maigres; cette perte ne se nourrit pas à même des tissus vitaux mais des éléments excédentaires et le poids perdu lors d'un jeûne peut être regagné facilement si la situation s'avère désirable.» Tous les soirs ou presque, on a au programme un genre de *pep talk* portant soit sur le vécu de l'expérience, soit sur les bonnes habitudes alimentaires. Le végétarisme est à l'honneur. À l'occasion, ça débouche sur des échanges de point de vue parfois fort divergents. Du choc des idées... Mais le diagnostic du chiro sur l'état de santé de notre société semble rallier tout le monde. «Sa tombe, c'est avec ses dents qu'on la creuse; on mange mal et trop.» Confirmé par Nutrition Canada qui rapporte dans une étude que 50% de la population au pays à un problème de poids et, par conséquent, de santé. Les Canadiens auraient en moyenne 16 livres en trop et 37% des Québécois auraient en moyenne pour leur part un bon 39 livres d'inutiles. On entre dans la catégorie des obèses lorsqu'on a 50 livres de trop. La lutte pour vaincre l'obésité et l'excès de poids a fait surgir une industrie de

diètes de plusieurs millions de dollars. Paradoxe: il en coûte plus cher pour maigrir que pour grossir.

Le pire est maintenant passé. Au quatrième jour, la faim n'est généralement plus là. Au sixième jour, c'est différent: on est littéralement obsédé par la première orange qu'on nous donnera le lendemain. Quand arrivera le moment fatidique, je vous jure que c'est toute une scène à croquer. Quinze adultes tombent en adoration devant une simple Sun-kist! Pour faire durer le plaisir, c'est au minimum une bonne heure que l'on prend pour passer au travers. Une bonne façon de connaître un fruit sous toutes ses coutures. Pour le moment, c'est suffisant. Il ne faut pas brusquer les choses après une semaine à l'eau. Le véritable repas ne viendra que le lendemain et quel festin! Je m'en souviens. Des «oh» et des «ah» d'ébahissement. Le plaisir subtil de redécouvrir le parfum de la nourriture. L'expérience en vaut le coup, ne serait-ce que pour ces moments privilégiés. Comment se sent-on après un jeûne? Je me suis senti en pleine forme, léger, très léger même, gonflé à bloc et prêt à partir en croisade. À mon retour à la vie normale, j'ai d'ailleurs fait un peu de prosélytisme et on m'a conseillé devant mon insistance d'y aller un peu plus «mollo». Les 10 livres que j'avais perdues, je les ai reprises sans doute à cause de la bonne recette du pain du chiro. On m'avait pourtant bien prévenu: un jeûne ne remplace pas de bonnes habitudes alimentaires. L'idée du jeûne, c'est pas d'hier. C'est une vieille histoire. Commençons par Moïse avec ses 120 jours. Notre carême s'inspire des 40 jours de jeûne du Christ dans le désert. Et qui n'a pas entendu parler de Gandhi et de ses fameuses grèves de la faim, jeûnes à saveur politique qui eurent raison de l'Angleterre? Le Dr Shelton de la célèbre clinique du même nom au Texas prétend que le «jeûne a une fonction strictement naturelle chez l'homme». C'est sans aucun doute le plus vieux de tous les moyens employés pour parer à ces crises de l'organisme appelées maladies. Et, pour bien étayer sa thèse, il rapporte de nombreux cas de jeûnes tant chez les animaux que chez les humains qui dans certains cas auraient duré plus de 100 jours. Mais qu'en pense la «médecine officielle»? Le Dr Maurice Verdy voit tout d'abord d'un très mauvais oeil l'émergence de «cliniques de jeûnes» hors des milieux hospitaliers. De toute façon, «le jeûne total, dit-il, n'amène pas de perte de poids beaucoup plus grande qu'une diète de 1000 calories bien suivie, le sujet continuant de vaquer à ses occupations et de faire de l'exercice modéré, ce qui lui fera perdre ces calories. De plus, le jeûne comporte certains dangers et présente aussi le désavantage de ne pas entraîner le patient à changer ses habitudes ali-

mentaires.» Je veux en savoir plus. J'apprends qu'un autre chercheur, le Dr Rasio, de l'hôpital Notre-Dame, poursuit des recherches depuis belle lurette sur le jeûne. Conclusion: le jeûne sur le plan métabolique est une méthode dangereuse. Raison: chez l'adulte de poids normal comme chez l'obèse, le pool protéique (protéines) est limité à environ 8 kg. Au début d'un jeûne, on perd en moyenne 100 g par jour de ces protéines. Or les protéines, c'est bien connu, ont des fonctions essentielles et avant tout non caloriques. «Fait capital, dit le Dr Rasio, la diminution du pool protéique comporte le risque d'une altération des fonctions cellulaires et si la diminution est de 30% à 50% de la valeur basale du pool, le sujet meurt.» Mais je dois admettre qu'une semaine de jeûne, ce n'est pas catastrophique pour un sujet en bonne santé. Quant aux effets psychologiques, ce n'est pas mon domaine. Je prends note, mais je ne peux m'empêcher de penser que le jeûne a peut-être ses raisons que la science ne connaît pas, du genre: «Si tu rends ton oeil simple, ton coeur entier sera éclairé». Mais vous savez, un bon vieux principe qui semble rallier un peut tout le monde veut que la vertu se tienne généralement dans le milieu, alors...

**BERNARD-HUGUES BEAUCHESNE**



**Une salle de bain  
dont l'air vous rappelle  
celui d'un vestiaire?  
C'est le temps d'y changer l'air!  
Allez hop! Un Stick Up!**



**stick ups**  
Desodorisant concentré

# A TABLE

Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec

## LA MEILLEURE VIANDE DE BOUCHERIE

C'est la pure vérité! La cuisine française balbutiait encore lorsque arriva d'Italie une maîtresse femme bien décidée à pécher par gourmandise, même en France...

Catherine de Médicis épouse le futur roi Henri II le 20 octobre 1533. La jeune femme de 14 ans a des goûts bien définis, des objectifs précis, une cour nombreuse et un personnel italien non moins considérable. Catherine est déterminée à bouleverser la table

française qui, à cette époque, est des plus rustiques. Le gibier cuit à la broche et présenté dans toute sa splendeur naturelle sur la table royale va, grâce aux cuisiniers italiens, apprendre les bonnes manières. On le dépêcera en cuisine, on inventera les sauces et les farces.

A table, on se tiendra mieux, on boira avec un raffinement inédit et, à la cour, les femmes, vêtues avec recherche, reviendront tenir compagnie aux hommes. Du temps de Louis XI, celles-ci avaient décidé, par respect pour la beauté, de s'abstenir de manger en galante

compagnie car, disaient-elles, « le mouvement des mâchoires déformait les contours de leur visage et matérialisait leur beauté ».

Catherine de Médicis et ses suivantes prennent place à table, réclamant ce qu'elles préfèrent. Les crêtes et les rognons de coq, et divers autres délices dont on a perdu le goût... sont accompagnés d'un autre caprice: en effet, grâce à ces belles Italiennes, le veau, ce boeuf immolé en pleine jeunesse, fait fureur. On le taille en rôti, en côtelette, en escalope. On le transforme en le farcissant. Sa tête devient pâté. Sa langue marine. Ses

ris, ses rognons, sa cervelle, tout est prétexte au contentement de ces royaux convives.

Ayant gagné ses lettres de noblesse, le veau, parce qu'il était cher, petit et rare, ne supplanta, par la consommation qu'on en a fait depuis, aucun autre animal de boucherie. Mais sa saveur particulière, le raffinement que l'on met à l'apprêter et son pouvoir de mettre en valeur les herbes dont on l'assaisonne font de la viande de veau, popularisée par une reine de France, une chair insurpassable.

Hélène-Andrée Bizier  
Jacques Lacoursière



## FILET DE VEAU AU MADÈRE

Préparation: 25 minutes  
Cuisson: 10 minutes

6 PORTIONS

INGRÉDIENTS Métrique Impérial

Filet de veau en tranches de 170 g (6 oz)	1 kg	2 lb 3 oz
Sel	4 ml	¾ c. à thé
Poivre	1 ml	¼ c. à thé
Farine tout usage	45 ml	3 c. à table
Beurre	30 ml	2 c. à table
Huile	20 ml	4 c. à thé
Madère	125 ml	½ tasse
Bouillon de veau ou de boeuf	250 ml	1 tasse
Crème 35%	45 ml	3 c. à table

### MÉTHODE

A L'AIDE d'un gros couteau, aplatir les tranches de veau.  
LES SALER et les poivrer.  
LES FARINER légèrement.  
FAIRE CHAUFFER dans une casserole le mélange de beurre et d'huile et y cuire les morceaux de veau de 7 à 8 minutes de chaque côté. Retirer la viande de la casserole et vider la graisse.  
VERSER le madère dans la casserole et brasser pour bien dissoudre les sucs de viande qui s'y sont caramélisés.  
AJOUTER le bouillon de veau. Laisser réduire 10 minutes.  
INCORPORER la crème. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.  
Napper les morceaux de veau et servir avec des pommes de terre sautées.

## RIVER SON CLOU

### OSSO-BUCO À LA MILANAISE

PRÉPARATION: 35 minutes  
Cuisson: 2 heures

6 PORTIONS

INGRÉDIENTS	Métrique	Impérial
Sel	6 ml	1 1/4 c. à thé
Poivre	2 ml	1/2 c. à thé
Jarrets de veau (avec l'os) en tranches de 200 g (7 oz)	1,2 kg	2 lb et 10 oz
Farine tout usage	45 ml	3 c. à table
Carottes en dés	200 ml	3/4 tasse
Oignons en dés	150 ml	2/3 tasse
Poireaux en dés	150 ml	2/3 tasse
Céleri en dés	150 ml	2/3 tasse
Tomates fraîches en dés	90 ml	1/3 tasse
Purée de tomates	30 ml	2 c. à table
Bouillon de veau ou moitié bouillon de veau, moitié vin blanc	3 l	2 2/3 pintes
Sel	4 ml	1/4 c. à thé

### MÉTHODE

SALER et poivrer les jarrets.  
LES FARINER et les faire dorer à la poêle de 2 à 3 minutes.  
METTRE tous les légumes dans un plat allant au four.  
AJOUTER la purée de tomates et le bouillon de veau. Disposer les jarrets sur le dessus.  
SALER. Cuire au four à 200°C (400°F) pendant 2 heures environ.  
Retirer les jarrets et faire réduire la sauce (avec les légumes) sur le feu pendant 10 minutes.  
Verser la sauce sur les jarrets.  
Servir avec des spaghetti saupoudrés de fromage râpé.

### PAUPIETTES DE VEAU À L'ESTRAGON

Préparation: 40 minutes  
Cuisson: 40 minutes

6 PORTIONS

INGRÉDIENTS	Métrique	Impérial
Sel	3 ml	1/2 c. à thé
Poivre	1 ml	1/4 c. à thé
Escalopes de veau de 125 g. (4 1/2 oz)	6	6
Veau haché (sous-noix) 300 g		10 oz
Oignons hachés	45 ml	3 c. à table
Champignons émincés	45 ml	3 c. à table
Ail haché	1 gousse	1 gousse
Sel	3 ml	1/2 c. à thé
Poivre	1 ml	1/4 c. à thé
Carottes émincées	90 ml	1/2 tasse
Oignons émincés	90 ml	1/2 tasse
Laurier	2 feuilles	2 feuilles
Thym	3 ml	1/2 c. à thé
Estragon haché	15 ml	1 c. à table
Bouillon de boeuf ou de veau	1 l	35 oz
Pâte de tomate	15 ml	1 c. à table

### MÉTHODE

SALER et poivrer les escalopes\*.  
FAIRE REVENIR le veau haché avec les oignons.  
AJOUTER les champignons et l'ail.  
SALER et poivrer la farce, et cuire pendant 5 minutes.  
Répartir la farce sur les escalopes.  
Replier les côtés, rouler et ficeler.  
Disposer les paupiettes dans une cocotte.  
AJOUTER les carottes, les oignons et les aromates.  
COUVRIR avec le bouillon de boeuf.  
AJOUTER la pâte de tomate et cuire à feu doux pendant environ 40 minutes.  
Retirer les paupiettes de la cocotte et faire réduire la sauce jusqu'à épaississement. Passer la sauce au tamis et napper les paupiettes.

\*Il est important pour réussir cette recette de bien aplatir les escalopes.



A sa soeur célibataire, ma femme avait décidé de donner un serin pour sa fête.

« Il me semble que ça sera plus gai dans son appartement », avait-elle dit...

Mais sa soeur n'est pas capable de planter un clou et, comme il fallait s'y attendre, je fus appelé à la rescousse, vendredi soir après le travail, afin de fixer la cage de l'oiseau. Ma femme m'accompagna. Pendant que je retenais du doigt le support de la cage contre le mur, les deux soeurs considéraient l'effet. Elles hésitèrent longtemps, puis finirent par décréter en chœur que j'avais trouvé l'endroit idéal. A cette hauteur, le serin serait un plaisir pour l'oeil. Il ne restait plus qu'à fixer le support.

— Il me faut un clou, dis-je.

Elles se regardèrent comme si j'avais demandé une tulipe en hiver. Ma femme suggéra que j'aie à la quincaillerie et ma belle-soeur, plus timide, recommanda que j'aie chez son concierge. Je descendis les trois étages en jurant intérieurement et je frappai chez le concierge. Il vint ouvrir, mâchouillant un cure-dent de la grosseur du clou dont j'avais besoin.

— Un clou ! s'exclama-t-il quand je lui eus fait part de ma demande.

— Un pouce ou deux, tout au plus.

— Pourquoi pas six pouces quant à y être ? répliqua-t-il.

— Mais je n'ai besoin que d'un petit clou.

Tenant la porte entrebaillée avec son pied, il me toisa de la tête aux pieds et fit virevolter son cure-dent bout pour bout d'un seul coup de langue :

— Je connais le refrain. D'abord un petit clou, puis un marteau et puis... pourquoi pas une masse ?

Ne sachant plus que dire, je crus prudent de signaler que j'avais un marteau délicat et que je prendrais grand soin du mur. J'appliquerais même du ruban gommé sur le plâtre avant de planter le clou.

— C'est défendu ! Vous n'avez pas lu votre bail ? C'est écrit en grosses lettres noires, avant-dernier paragraphe... Il est absolument dé...fen...du de planter quoi que ce soit dans les murs : « crochets, vis, clous, tiges de fer et d'aluminium

et toutes pièces de quincaillerie qui s'enfoncent, se vissent, se plantent ou se piquent... »

J'étais pris de court !

— Je ne vais quand même pas coller la cage contre le mur avec de la colle Lepage !

— Ha ! Ha ! fit-il comme un policier qui prend un bandit la main dans le sac. En plus vous gardez des animaux ! Des lions, je suppose. Ce n'est pas un zoo ici, c'est une maison d'appartements, une maison bien tenue où personne encore n'a eu à se plaindre d'un locataire. Les chiens et les chats sont interdits. C'est écrit dans votre bail. Depuis combien de temps restez-vous ici ?

Je vins près de lui dire que, par chance, je n'habitais pas son immeuble, mais je me ressaisis à temps. Cette mise au point n'eût sûrement rien arrangé. Comme j'allais m'excuser et prendre congé de cet homme intraitable, j'aperçus tout au fond de son logis, pendue au cadre d'une porte, une petite cage dans laquelle sautillait allégrement un serin.

— Justement, la cage, dis-je, c'est pour un serin comme le vôtre.

— Un serin ? Un serin qui chante ?

— Tous les serins chantent.

— Pas le mien, monsieur, coupait-il, et je ne tolérerai pas de serins qui chantent dans cette maison. Songez donc, si tous les locataires avaient un serin qui chante, on ne s'entendrait plus...

Et là-dessus, son fameux serin muet lança une vocalise ne laissant aucun doute sur la capacité de son gosier.

— Je n'ai pas de clou, glissa le concierge, mais il y a une quincaillerie au coin.

Et avant de me claquer la porte au nez, il ajouta :

— Vous m'en rapporterez un, que je lui cloue le bec à celui-là...

*Savourez le bon goût Rothmans  
dans une cigarette spéciale douce.*



extra  
Spéciale  
extra  
Douce



ROTHMANS DE PALL MALL  
MONDIALEMENT REPUTÉE DEPUIS 1890

*Rothmans*  
**SPÉCIALE DOUCE**

Le meilleur tabac qui se puisse acheter.



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