

S'équiper pour le SKI de fond

Texte Jean Racine
Photos Pierre LaSalle

L'engouement pour le ski de fond n'a fait que croître au cours des dernières années tant à cause de ses qualités comme exercice physique et des possibilités que ce sport offre de se retremper dans la nature, qu'à cause du faible investissement qu'il demande au niveau de l'équipement de la part de ses adeptes. Comparativement au ski alpin (le ski de fond), le ski nordique est beaucoup plus économique qu'il s'agisse de l'équipement ou de la pratique du sport.

Il y a quelques années, lorsque le ski de fond a pris son envol au Québec, on s'étonnait de pouvoir s'équiper entièrement pour moins de \$100 alors qu'un équipement de ski alpin vallait de 2 à 3 fois plus... Encore aujourd'hui, on peut trouver des publicités pour des équipement de ski de fond qui promettent monts et vallées pour des prix défiant toute concurrence. Qu'en est-il en réalité?

Un bon équipement étant le fondement du plaisir, CONSOMMATION a tenté de découvrir les caractéristiques qu'il faut rechercher dans les principales pièces d'équipement du skieur de fond en s'informant auprès du conseiller technique pour le ski de fond de Ski-Québec, M. Bernard Ouellette.

Les skis

Entre un ski de randonnée, de semi-randonnée, et de compétition, en bois ou en synthétique, à base anti-recul ou naturelle, le consommateur inexpérimenté risque de perdre son Suédois et de se retrouver dans un blizzard ou il ne distingue rien à deux pouces devant son nez...

Evidemment, tous ces matériaux et caractéristiques ont leurs qualités et leurs fonctions, mais encore faut-il les connaître pour découvrir l'équipement le mieux approprié à ses besoins et ses aspirations, puisque c'est à partir de ces critères que l'équipement doit être choisi. Un équipement, même de qualité, peut être un véritable rabat-joie s'il n'est pas adapté à son utilisateur et aux conditions dans lesquelles il sera employé.

Traditionnellement, les skis étaient fabriqués de bois et, à l'origine, ils n'étaient guère plus que deux planches rudimentaires. Avec l'évolution de la technique, la fabrication des skis s'est raffinée et ont a tenté de

(suite page C3)



Il reste encore 2000 montres Unitrex...

De nombreux lecteurs de CONSOMMATION nous ont écrit au cours de la dernière année pour se plaindre, dans un premier temps, de ne pas recevoir les montres envoyées pour se faire réparer chez la compagnie Unitrex de Toronto, puis, après la saisie des actifs de cette compagnie, pour s'informer de ce qu'il fallait faire dans de telles circonstances, de la façon de recouvrer les montres, de les faire réparer, etc...

Le dernier épisode dans cette histoire à rebondissements multiples, a trait aux frais de réparation qui sont chargés par international Watch Repair Service pour la réparation de ces montres qui sont toujours couvertes par la garantie.

Le cas de Mlle M. H. de Charlesbourg est caractéristique de celui d'un bon nombre d'autres consommateurs.

"Le 2 octobre 1976, j'ai fait l'achat d'une montre numérique pour homme de marque Unitrex que j'ai offerte à mon ami. Le 7 janvier, la montre était retournée pour faire recoller la vitre qui s'était détachée sans aucune raison apparente.

"Ce n'est que le 5 juillet que j'ai enfin reçu des nouvelles de ma montre, soit après une attente de 6 mois. La lettre de International Watch Repair Service expliquait que Unitrex avait fermé ses portes et que le service de réparation était maintenant effectué par eux. Dans le même souffle, on m'envoyait un état de compte au montant de \$13 pour la réparation.

"Le 9 août, j'ai répondu à International Watch demandant à cette entreprise de me retourner la montre réparée, mais en refusant de payer les frais demandés puisque la montre est toujours garantie. On m'a retourné ma lettre en inscrivant dessus que la réparation ne serait faite que sur réception d'une somme de \$15, sans autre explication.

"J'ai par la suite eu recours aux services d'un avocat de l'aide juridique qui a envoyé une mise en demeure, mais la compagnie n'a pas répondu à cette lettre.

"Pourriez-vous m'aider à régler ce problème?" Malheureusement, le problème de Mlle H. est impossible à régler et il est probable que si elle avait bien compris la lettre envoyée par International Watch Repair Service (lettre unilingue anglaise, soulignons-le) elle n'aurait pas entrepris toutes ces démarches.

Unitrex s'étant retrouvé en difficultés financières, un de ses principaux créanciers a obtenu la saisie des actifs de cette entreprise de distribution de montres et de calculatrices. À ce moment, plusieurs milliers de montres étaient entre les mains d'Unitrex pour des réparations diverses devant être effectuée sous garantie. Les actifs de l'entreprise étant saisis, celle-ci a cessé ses activités et les montres sont restées en plan.

Le ministère ontarien de la consommation et des corporations a donc cherché une entreprise qui serait en mesure d'effectuer les travaux de réparation des montres (ce qui n'est pas aussi simple que ça le paraît à première vue, puisqu'il s'agit de montres électroniques). Une seule entreprise était en mesure d'accepter cette tâche et c'était International Watch Repair Service qui possédait les pièces compatibles avec les montres Unitrex.

Au mois de mai dernier, lorsque International Watch s'est vu confier cette tâche, il restait 8,500 montres à réparer. M. Gross de cette entreprise de Toronto a expliqué à CONSOMMATION qu'il avait alors envoyé une lettre à tous les consommateurs impliqués dans cette affaire, leur proposant de réparer leurs montres et mentionnant le prix qu'il leur en coûterait.

International Watch Repair Service n'ayant aucun lien avec Unitrex, c'était même un concurrent de l'entreprise saisie, elle n'a aucune responsabilité au niveau de la garantie qui était offerte par Unitrex et les réparations qu'elle offre de faire sont faites à la demande du ministère ontarien de la Consommation et des Corporations pour dépanner les consommateurs dont les montres avaient été retournées pour réparation. Quant à Unitrex, ses actifs ayant été saisis, elle n'est plus en mesure d'assurer quelque garantie que ce soit.

Mlle M.H. ne peut donc tenir International Watch Repair responsable de la garantie offerte par Unitrex et devrait soit accepter de déboursier \$15 pour faire réparer la montre de son ami, soit demander que l'on lui retourne la montre sans que ailleurs.

Après 3 ans de procès \$1500 d'amende pour publicité trompeuse à un vendeur d'économiseurs d'essence

Oxford Industries de Montréal, distributeur canadien de l'économiseur d'essence GT Mini Fuel Jector, a été trouvé coupable de publicité trompeuse par le juge Yves Mayrand de la Cour des sessions et condamné à une amende de \$1500. Ce procès, le dernier en date d'une longue série visant à éliminer du marché canadien les économiseurs d'essence, a duré un record de trois ans et a nécessité des déplacements à travers une bonne partie des États-Unis de la part de l'enquêteur du ministère fédéral de la Consommation et des Corporations, M. André Boivin.

Oxford Industries fondait sa publicité sur 23 témoignages d'efficacité originant des États-Unis et du Canada, mais après vérification, le ministère de la Consommation a été en mesure de démontrer qu'il s'agissait de tests peu ou pas sérieux. Un seul laboratoire indépendant a noté une amélioration de la consommation d'essence avec l'utilisation du Mini Fuel Jector, mais ses tests n'avaient pas été menés

conformément aux normes de l'Environment Protection Agency, un organisme du gouvernement fédéral américain. En fait, ce test avait été entaché d'irrégularités nombreuses telles que l'absence d'inspection de la voiture utilisée par le personnel du laboratoire et l'installation du Mini Fuel Jector par l'inventeur lui-même. Lorsque le laboratoire a eu la curiosité de refaire le test selon des normes plus rigides, les résultats ont démontré que le présumé économiseur d'essence ne modifiait en rien la consommation d'essence.

Lorsque l'Environment Protection Agency et l'Air Resources Board de Californie ont offert à l'inventeur du Mini Fuel Jector d'effectuer des essais de l'économiseur d'essence, celui-ci a décliné la proposition. L'ARB, un organisme du gouvernement de l'État de Californie, a fait des tests, il a été démontré encore une fois que le GT Fuel Jector n'affectait en rien la consommation d'essence. Des tests, peu scientifique



pendant, ont été effectués sur des camions par la compagnie de lo-

cation Budget. Si on a cru y noter une économie d'essence légère, les camionneurs qui ont participé au test ont d'autre part constaté une perte de puissance de leur véhicule avec le Mini Fuel Jector.

Au Canada, les laboratoires du Conseil national de la recherche ont également effectué des tests qui se sont révélés peu probants, le GT Mini Fuel Jector ne parvenant pas à améliorer la consommation d'essence de plus de 2%, soit moins que la marge d'erreur. Le journaliste Jacques Duval a également effectué des tests qui ont démontré une augmentation de la consommation d'essence de l'ordre de 3%.

Le ministère fédéral de la Consommation a pris la décision de faire du cas du GT Mini Fuel Jector une cause type sur les économiseurs d'essence, à la suite de l'acquiescement de M. Bill McCarthy, distributeur canadien du Mini Charger. Le ministère voulait avoir le cœur net sur les économiseurs d'essence...

Une entente possible



Mme M.L. de Ville d'Anjou avait fait appel, le printemps dernier, aux services de SOS Téléphone pour trouver un entrepreneur responsable qui pourrait refaire l'entrée de sa demeure. Sur les conseils de cette entreprise, Mme L. s'adresse à la compagnie Franjo Inc. qui lui fait une soumission de \$2886 qui est acceptée.

Les travaux faits par cette entreprise se révèlent toutefois d'une qualité très inférieure à ce que cette consommatrice était en droit de s'attendre pour une somme aussi importante. De plus, Franjo Inc. ne complète pas les réparations et Mme L. se retrouve au beau milieu d'un chantier et sans escalier décent... Elle avait payé une somme de \$2,000 à l'avance à Franjo Inc.!

Mme L. décide donc de se prévaloir de la garantie implicite offerte par SOS Téléphone dans sa publicité et demande à M. Robert Théberge, président de l'entreprise, d'intervenir pour faire reprendre les travaux de rénovation. Malheureusement, Franjo Inc. n'est pas une entreprise solvable et on découvre même, après enquête, que cette compagnie ne détient même pas un permis de la Régie des entreprises de construction...

M. Théberge s'adresse donc à une autre entreprise pour faire réparer le gâchis laissé par Franjo, mais, jouant de malheur, les travaux sont encore une fois inacceptables. Il semble, en fait, qu'il soit impossible de réparer et qu'il soit nécessaire de tout reprendre au début, tellement le travail fait par Franjo Inc. est mal conçu.

La semaine dernière, CONSOMMATION transmettait à Mme L. une proposition selon laquelle SOS Téléphone ferait faire trois estimés des travaux par autant de constructeurs. Une fois une entreprise choisie à la satisfaction mutuelle des deux parties, Mme L. n'aurait à déboursier que la somme de \$886, soit le solde qu'il lui restait à payer à Franjo Inc.

M. Théberge et les commissions doivent être demandées dès cette semaine.

suite de la page C1...

fabriquer des produits assurant une meilleure répartition de poids et une plus grande résistance à la déformation, toujours en utilisant le matériau original. Malheureusement, le bois est un produit qui absorbe l'eau et qui a tendance à se déformer selon qu'il est gorgé d'humidité ou sec. De là à l'utilisation de produits synthétiques pour la fabrication des skis, de dérivés du plastique qui sont beaucoup plus inertes, il n'y avait qu'une enjambée qui a été allègrement franchie par des manufacturiers en quête de débouchés nouveaux pour leurs matériaux et de produits plus faciles à fabriquer.

"Le ski doit posséder trois qualités de base, explique Bernard Ouellette, la souplesse, la légèreté et la résistance. C'est à partir de ces caractéristiques sur lesquelles on peut difficilement faire des compromis qu'il faut tenter de choisir un équipement.

"Le bois qui assure au ski un cachet naturel est un très bon matériau, mais il faut le bichonner pour éviter qu'il ne réagisse aux conditions ambiantes. Il faut le goudronner pour le protéger et l'imperméabiliser, le farter pour assurer un bon comportement sur la neige, etc. Ces skis ne sont généralement pas garantis contre le bris et, même s'ils sont moins chers, ils ont tendance à disparaître du marché.

"Les skis en produits synthétiques sont plus faciles à produire grâce aux merveilles de la technologie. On ne travaille plus avec un matériau aux caractéristiques parfois imprévisibles et aux défauts parfois invisibles malgré toutes les précautions que l'on puisse prendre, mais bien avec des produits homogènes dont le comportement est facile à calculer pour des ingénieurs. Par suite de ces qualités, les skis en matériaux synthétiques sont plus résistants que les skis de bois et ils portent une garantie d'un an contre le bris, ce qui n'est pas à dédaigner pour un débutant.

"La troisième catégorie de skis, qui utilise une combinaison de bois et de synthétique est un intermédiaire qui possède certains des avantages des deux groupes précédents: la résistance du synthétique et le coût du bois. C'est le ski qui est probablement le mieux adapté aux besoins du débutant qui n'a pas l'intention ou la capacité de passer l'hiver de bout sur ses deux "prothèses"...

Ce qui compte le plus, toutefois, c'est le matériau dont est constitué la base du ski: des skis de bois peuvent posséder une base synthétique, anti-recul ou à farter, tout comme les skis fabriqués entièrement ou partiellement de produits synthétiques. Encore une fois, on trouve des skis possédant des bases allant d'un extrême à l'autre et possédant des caractéristiques semblables à celles énumérées plus haut pour les matériaux des skis. Un base de bois implique un entretien considérable comparativement à la base anti-recul synthétique qui est prête à être utilisée telle qu'elle est cachetée, sans goudronnage et sans fartage. La base en polyéthylène demande pour sa part un certain entretien: il faut la farter, et la base anti-recul dont la plus connue est celle qui imite des écailles de poisson ne demande absolument aucun entretien.

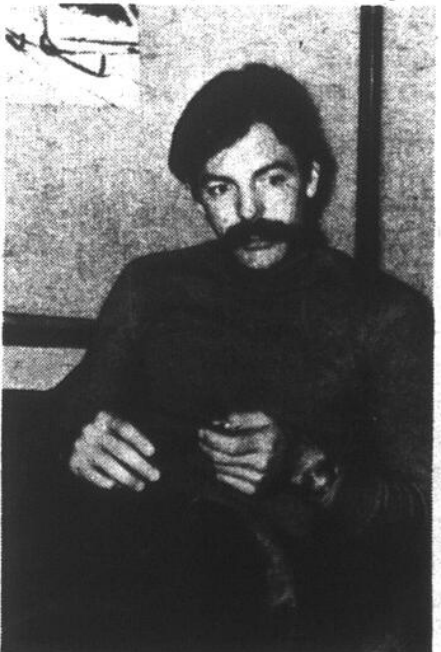
Il est bien entendu que les bases prêtes à utiliser ne constituent rien d'autre qu'un compromis et que leurs qualités varient selon les conditions de la neige sans que l'on puisse faire quoi que ce soit pour les améliorer. La base naturelle, du bois ou de polyéthylène, peut être adaptée aux

conditions de neige et par le fartage offrir ainsi un meilleur rendement en tout temps: Si le débutant peut se contenter d'une base anti-recul sans entretien, le skieur plus expérimenté, à la recherche de meilleures performances et qui maîtrise la technique du fartage, recherchera plutôt une base unie pour ses skis.

Les skis de fond sont offerts en trois catégories, randonnée, semi-randonnée et compétition, catégories qui déterminent principalement la largeur des skis et donc leur poids et leur résistance. "Les consommateurs inexpérimentés, affirme Bernard Ouellette, croient souvent que ces catégories déterminent des niveaux de qualité, et, à partir du principe que rien n'est trop bon pour soi-même, choisissent des skis de compétition pour leurs débuts... c'est évidemment faire une erreur puisque ces catégories déterminent des largeurs de skis et donc la résistance à la pénétration dans la neige. Les deux critères qui doivent déterminer le choix de la largeur sont l'expérience du skieur (moins il est expérimenté, plus les skis doivent être larges pour lui assurer un meilleur équilibre) et l'utilisation qui en sera faite. Dans les bois, hors des sentiers battus et donc dans de la neige molle, les skis doivent être larges. Si l'on compte suivre des sentiers entretenus, on peut utiliser des skis de semi-randonnée qui sont un peu plus étroits et enfin, si l'on possède une bonne connaissance de la technique du sport, des skis de compétition qui permettent de meilleures performances." Enfin, derniers critères de choix des skis, la longueur et la cambrure: la longueur se détermine debout, le bras élevé, sans s'étirer, et la pointe du ski doit arriver dans la paume de la main; la cambrure du ski se détermine grâce à un petit test qui consiste à mettre une feuille de papier sous le ski, elle doit se retirer sans se déchirer mais tout en offrant une certaine résistance lorsque le skieur est debout sur les skis.

Fixations et bottines

Des fixations pour les skis de randonnée, il en existe probablement autant de types différents qu'il y a de skis. Pour Bernard Ouellette, le meilleur système de fixation est probablement le système à souricière, bien que d'autres modèles offrent également un rendement intéressant. Ce qui est important, c'est de choisir des fixations symétriques, qui permettent de porter les skis indifféremment sur un pied ou l'autre et per-



En bois ou synthétique, à semelle naturelle ou anti-recul, un choix difficile que M. Pierre Gagnon du magasin La Cordée explique avec verve.



Trois chaussures, trois types d'utilisation: de gauche à droite, une bottine pour la grande randonnée, une

bottine de randonnée et enfin, celle qui ressemble à une simple chaussure de ville, une bottine de compétition.

mettent ainsi d'assurer une meilleure répartition de l'usure des skis. Même si les produits synthétiques réalisent souvent des miracles et parviennent à détrôner des matériaux naturels, Bernard Ouellette croit que les bottines de cuir représentent toujours le meilleur achat. Contrairement ou mieux que les produits synthétiques, le cuir permet l'aération du pied et il est très souple, même par grands froids. Evidemment, le cuir doit être traité pour assurer son imperméabilisation, mais cette petite opération ne se compare pas au fartage d'un ski à base de bois au point de vue de la complexité.

La bottine doublée permet de remplacer les chaussettes thermos, ce qui est avantageux, mais il ne faut pas perdre de vue le fait qu'une doublure incorporée à la bottine demande plus de temps pour sécher qu'une chaussette. De plus, il est beaucoup plus économique de se procurer plusieurs chaussettes pour avoir toujours les pieds au sec que de faire l'achat de plusieurs bottines... La bottine en produit synthétique demande encore plus de temps à sécher que des chaussures en cuir doublé, ce qui représente un certain inconvénient, mais



Bernard Ouellette, conseiller technique à Ski Québec.

d'autre part leur prix est beaucoup plus intéressant.

Enfin, la bottine doit posséder une bonne souplesse longitudinale tout en étant rigide latéralement. Elle doit être absolument sans défauts à l'intérieur, plus encore qu'un soulier, parce qu'elle sera utilisée durant de longues périodes de temps et en faisant des efforts physiques. La plus petite anomalie dans la finition de l'intérieur d'une bottine se traduira inévitablement par une blessure du pied qui mettra un terme prématuré à la randonnée.

Le débutant préférera, enfin, une bottine haute qui procure un meilleur contrôle du ski, surtout s'il compte s'aventurer hors des pistes balisées.

Et les bâtons

Dernière pièce de l'équipement non-vestimentaire du skieur de fond, les bâtons du débutant peuvent être de bambou, le matériau le moins cher que l'on trouve sur le marché. Le seul inconvénient du bambou sur les bâtons de métal ou synthétiques est une relative fragilité qui peut se corriger posant du ruban gommé entre les noeuds, tout comme on le fait pour les bâtons de hockey. Dans le choix du bâton, il faut essentiellement regarder la dragonne (la courroie) qui doit être ajustable (pour s'adapter à la grosseur de la main et à l'épaisseur des gants ou des mouffles, et large pour éviter la strangulation de la main.

Moins de \$100?

Est-il possible de se procurer un équipement de qualité (pour un skieur débutant) à moins de \$100? Peut-être, mais il faudra courir les aubaines à une époque où elles sont rares à cause de la forte demande. En principe, un équipement semblable à celui décrit plus haut devrait coûter autour de \$130. On peut alors se demander de quelle qualité sont ces "équipements complets" offerts à des "prix-défiant-toute-concurrence".

Malgré l'attrait de ces aubaines, il serait peut-être préférable de suivre un dernier conseil du conseiller technique de Ski Québec: "L'idéal pour un débutant, c'est peut-être de louer l'équipement de façon à essayer des produits de types différents et des marques différentes, jusqu'à ce qu'il ait fixé son choix sur ce qui lui convient le mieux et aussi, pour voir si le sport lui plaît."

Objectif de l'UNICEF

L'eau potable à huit pays

Dire qu'à chaque anniversaire, chaque Noël, c'est un vrai casse-tête de trouver quoi offrir à nos proches, l'UNICEF en est encore à se creuser les méninges pour trouver l'argent nécessaire à amener l'eau potable en quantité suffisante à huit pays en voie de développement.

Une étude menée récemment par l'organisme mondial dans ces pays a révélé que 90% de tous les décès d'enfants auraient pu être évités s'il y avait eu de l'eau salubre et de bonnes conditions d'hygiène.

Il faut quelquefois six heures de marche par jour à des femmes et à des enfants pour aller chercher quelques litres d'une eau souvent douteuse.

Un puits adéquat les libérerait des contraintes des longues marches, de la fatigue, de la maladie et même de la mort mais il coûte \$100 à construire.

La mise au point des techniques simples, applicables au niveau de tous les villages, est un seul des nombreux avantages associés aux projets d'approvisionnement en eau. Dans tous les cas où c'est possible, l'UNICEF encourage l'emploi d'un équipement simple, qui puisse être fabriqué sur place et nécessite un minimum d'entretien. À l'Halloween, vos enfants recueillent de l'argent pour aider d'autres enfants à survivre, aidez-les à aider les autres. Collaborez. L'UNICEF donne chaque année au public le rendement d'une seule unité de

notre monnaie, en particulier pour aider ces populations défavorisées à se tenir en bonne santé:

- .08¢ pour de la pénicilline
- .50¢ pour acheter 300 comprimés de vitamine C
- .90¢ pour un stéthoscope, etc.

Nous dépensons en moyenne, \$100 milliards par an à acheter des boissons alcoolisées, il suffirait de \$3 milliards par an pendant 10 ans pour procurer au monde entier les installations nécessaires à fournir de l'eau potable. Le budget de l'UNICEF, cette année, pour des projets liés à l'approvisionnement en eau pure s'élève seulement à \$3 milliards et demi. L'UNICEF travaille dans 80 pays à des projets visant à la fourniture d'eau potable et à l'assainissement. Ils ont besoin du grand public pour réussir. Nos enfants sont réputés être les meilleurs bénévoles! Donnez-leur en les moyens!



mercredi soir à 20 h 30
qui dit vrai?

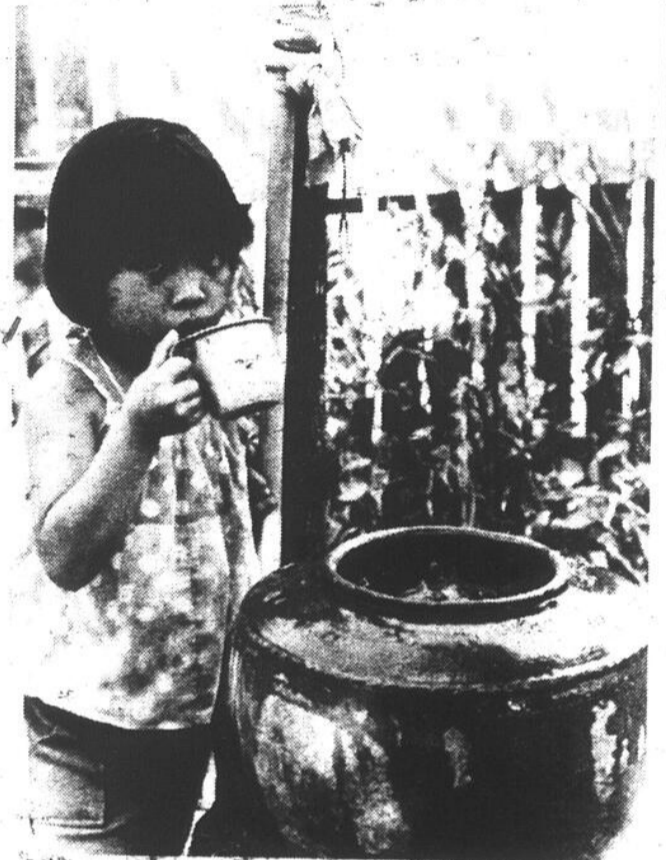
avec **jacques proulx**



paul berval
tentent de découvrir
un enquêteur incendie et un routier



à l'heure juste du



ce soir à 19 h 00
jardin des étoiles
avec **Michel Girouard**



Invités:

- Chantal Pary
- Alain Delorme
- Nancy Harris
- Jacques Michel
- Claude Valade



à l'heure juste du



(Téléphoto UPI)

Ça travaille fort!

DURHAM, Caroline du Nord — Pour maigrir, il faut faire des efforts surhumains parfois, comme en fait preuve cette personne qui s'entraîne au YMCA local. Durham est devenu un centre recherché pour les obèses qui peuvent suivre des cours contrôlés d'amaigrissement et de conditionnement physique.

gastronomique *chez soi*

par josette bourbonnais



Photos Pierre LaSalle

Seiches Méditerranée

Les seiches sont des mollusques vivant près des côtes, munis de dix tentacules et un peu comparables, en goût, aux calamars. L'os de seiche, que l'on donne aux oiseaux en captivité, est sa coquille interne. On en trouve au marché Modern Fishery (coin Jean-Talon et Lacordaire) et sans doute dans plusieurs autres poissonneries.

1 paquet de seiches (400 g)
ail, persil,
1c. soupe de Pernod
riz Pilaf.

Les faire décongeler naturellement à l'air ambiant ou au

bas du réfrigérateur. Vérifier si elles sont bien nettoyées (on ôte la partie noire de la tête, celle qui jette l'encre quand elles sont attaquées).

Les couper en trois dans la longueur. Saler, poivrer. Les passer dans l'huile, faire sauter à la poêle fumante et laisser cuire environ 4 minutes. Ajouter de l'ail et du persil hachés.

Dégeler avec quelques gouttes de Pernod et un trait de vin blanc sec. Garniture: riz Pilaf.

Suggestion du chef: une bouteille de Chablis.

(pour 4 personnes, \$7 à \$8)

Pamplémousses aux fruits de mer

Pamplémousse Marie-Louise

1 pamplémousse coupé en deux
4 pétoncles, 6 crevettes, 2 morceaux de crabe, mayonnaise ferme.

Enlever la chair du pamplémousse, la garder et l'égoutter. Ôter le jus à utiliser en cocktail.

Ajouter à la chair hachée du pamplémousse les pétoncles, les crevettes, une queue de homard et les morceaux de crabe. Mélanger et, au dernier moment, y adjoindre une mayonnaise ferme en prenant bien soin de ne pas la faire retomber et de la moutarde au goût. Réfrigérer avant de servir.

Mayonnaise

1 petite c. à café de moutarde forte, sel poivre.
2 jaunes d'œufs.
1 décilitre d'huile d'olive ou autre huile végétale.
2 c. à soupe de vinaigre de vin avec feuille de laurier.

Mettre les jaunes d'œufs, la moutarde, sel et poivre dans un bol. Commencer à fouetter vite et uniformément (au batteur électrique) en versant à la fois un petit filet d'huile continu. A côté, on aura fait bouillir du vinaigre. En ajouter quelques gouttes, au goût, à la mayonnaise et rectifier l'assaisonnement.

Le chef exécutif de Loew's la Cité, Carlo dell'Olio qui assiste à l'entrevue, ajoute: "Quand la sauce béarnaise retombe, on ajoute de l'eau froide, quant la mayonnaise retombe, on ajoute du vinaigre chaud".

(pour 2 personnes, \$2 à \$3)

Chef Joël du Loew's La Cité

Joël Chapoulie est le sous-chef exécutif de Loew's La Cité depuis quelques mois, sous les ordres du Chef exécutif Carlo Dell'Olio. Né à Toulouse, il y fait son école hôtelière, trois ans. Il part au service militaire qu'il fait dans les parachutistes, à Castres, avant de servir au mess des officiers. Entre-temps, il fait quelques stages pour obtenir un diplôme, à Angoulême, à Biarritz, à Lourdes. Il fait ensuite quelques saisons, à Banyuls, à Port-Vendres, des stations balnéaires des Pyrénées Orientales. Mais c'est à Collioure, renommée pour ses vins et sa gastronomie, qu'il décide véritablement de sa carrière de cuisinier. Il arrive au Canada en 1967 où, pour se familiariser avec la clientèle et les manières de travailler au pays, il fait une petite tournée des principaux bons restaurants français.

Il est d'abord garde-manger au Saint-Amable, il aime la façon d'y travailler, puis il est grillardin aux Halles. Il y trouve la carte bien élaborée, avec de l'originalité (on y pousse le personnel à faire des recherches) et on y propose sans cesse des spécialités aux bons clients. Il fait quelques mois au Vert Galant avant d'entrer Chez Pierre. C'est là qu'il aura, dit-il, sa meilleure expérience avec le chef André Haineault, bonne ambiance de travail, une bonne cuisine honnête et quelques plats recherchés comme les mignonnettes de veau Cancalaises, créées par Abel Banquet, le canard au sang essayé quelque deux ans. Il quitte l'endroit pour un restaurant de Longueuil, il entre à la Tour Eiffel qu'il quittera pour retourner en France pour affaires de famille. De retour, il y a six mois, il est engagé par Carlo Dell'Olio comme sous-chef exécutif au Loew's La Cité.

LA MAISON DU BIFTECK



GEORGES STEAK HOUSE

SITUÉ AU CAFE DU NORD

FRUIT DE MER

DINERS D'HOMMES D'AFFAIRES

DU NOUVEAU EN SPÉCIAL

TOUS LES JOURS \$6⁹⁵

LA CÔTE DE RÔTI DE BOEUF AU JUS
Servie avec soupe à l'oignon, gratinée, pommes de terre au four ou frites, salade verte et café.

CE SOIR À 8 HEURES

LES DÉCOUVERTES DE JEAN SIMON

EN SPECTACLE

CHATELAINÉ

2 spectacles

10 h et 1 h 30

2 orchestre de danse

STATIONNEMENT GRATUIT

10715, boul. PIE-IX

322-2020

MONTRÉAL-NORD



quand la FOURRURE

se donne en spectacle...

Par Josette Bourbonnais

Autrefois les fourrures étaient dévoilées au public sagement, comme les autres pièces de la garde-robe, en défilés comme on s'attend de les voir, avec quelques commentaires et musique, dans une salle de bal d'hôtel. Cette semaine, une maison canadienne-française a décidé, de concert avec un salon de coiffure, de les monter en "petite revue", à la Place des Arts, avec une bande sonore composée exclusivement de chansons d'auteurs québécois puisqu'il s'agissait surtout de pelleteries de chez nous. Et ce fut une première canadienne cette semaine, sinon mondiale.

Caroline Labelle-Lapointe, qui s'occupe des relations publiques de Labelles Fourrures, avait choisi une centaine de manteaux, de ville et du soir, de capes ainsi que de vestes sports portés sur des ensembles et robes de satin clair de la boutique Grège.

LES BEIGES ET LES GRIS

Ce sont les deux couleurs nouvelles qui dominent dans cette mode, qui évolue plus sagement que la mode tout court, et elles sont surtout remarquées pour le blaireau, revenu depuis deux ou trois saisons, et le loup, de plus en plus en demande.

Caroline Labelle précise cependant à l'entrevue, qu'il n'y aura pas de fourrures nouvelles cette saison

si ce n'est pour une fourrure de grand luxe peut-être, la martre de roche que nos grands-mères ont beaucoup aimée mais qui n'est pas à portée de toutes les bourses.

LE MÊME QUE NOS MÈRES...

Bien que le renard dans toutes les teintes, roux très flatteur, bleu superbe, argenté sublime et blanc, un désir presque irréalisable à cause de son coût et de la difficulté de le porter, ait fait battre les cœurs... il paraît que le rêve de toute femme demeure encore et toujours le vison. Très accessible, par contre, et surtout très pratique et très durable, il commence à moins de deux mille dollars alors que le renard en coûte trois fois autant. Précisons que les renards blancs, courts, longs et en cape formaient un tableau charmant, descendus... du ciel par la magie du plateau de la salle Wilfrid Pelletier, pour réchauffer les épaules des mannequins au son de "Mon pays, c'est l'hiver...", tableau bien fait pour emballer les élégantes.

LES TACHETÉES

Les fourrures tachetées sont de plus en plus en demande. Toujours en vedette, le lynx du Canada, aussi bien parure que confort, car les dessinateurs et coupeurs s'ingénient à leur donner des silhouettes aussi

minces que possible, mais l'ampleur au dos et le col enveloppant sont les plus flatteurs. Moins cher que le lynx, de moitié, il n'atteint pas deux mille dollars, le chat-ocelot est aussi moins grossissant mais peut-être moins résistant, alors que le fitch, de même prix, est en passe de devenir le manteau des jeunes.

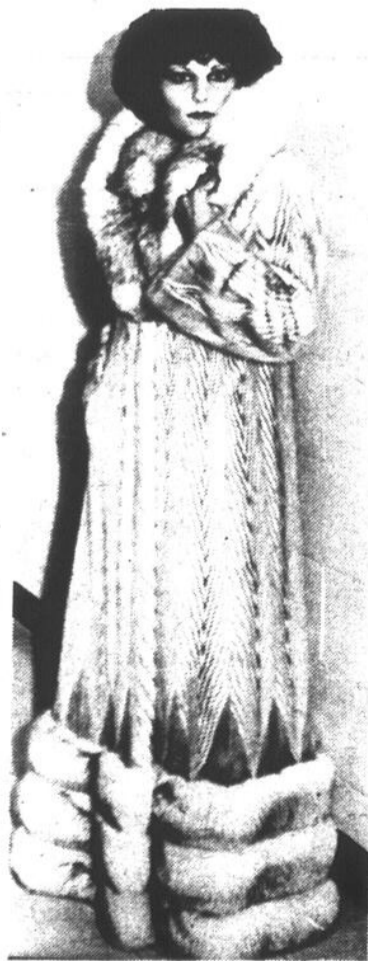
Pour la jeunesse, garçons et filles, c'est toujours le chat sauvage qui bat tous les records, pleines peaux ou allongées, pour la chaleur au coeur de l'hiver, avec capuchons ou chapeaux assortis, en teinte naturelle ou teint de toutes les couleurs.

LES "JOYAUX"

Le swakara, peu dispendieux mais aussi un peu moins pratique et moins chaud que les fourrures précitées, ne dépasse pas beaucoup deux mille dollars, en noir, en brun, il demeure la fourrure des élégantes.

La vibeline blonde de Russie, le pékan, la martre de roche, couleur de miel, demeurent des super-luxes et l'on chuchote leur prix tout bas.

Dans les détails mode-fourrure, notons les cols chinois, à revers ou enveloppants, les épaules "bulky-look" (épaulettes un peu militaires), le capuchon à multiples facettes et la longueur à mi-mollet.



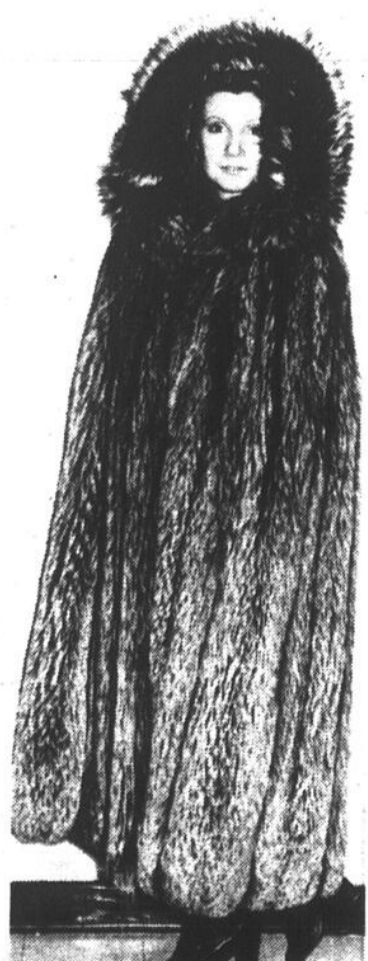
Le vison long en deux tons.



Le blaireau



Le fitch



La cape de renard argenté.



Le loup

(Photos: Michel Parent)

Se réorienter, se recycler,



Mme Monica Matte, promoteur du programme et Claude Patenaude, en stage pour un bac en relations humaines.

puis

REVIVRE

On a beaucoup parlé d'éducation il y a quelques années, on s'occupe de plus en plus des personnes de troisième âge et voilà qu'on se penche maintenant sur les femmes de 35 à 55 ans, celles qui ont élevé, ou presque, une petite famille et qui se retrouvent isolées, infériorisées (croient-elles), en tous les cas dévalorisées, frustrées et bientôt déséquilibrées psychologiquement et émotivement, et surtout désœuvrées.

Curieusement, ce sont surtout les femmes qu'on dit bien nanties qui ressentent le plus ces sentiments confus d'inutilité car, dit-on, leurs maris peuvent tout se procurer avec de l'argent: services domestiques, éducatrices d'enfants, sorties, compagnies, soins médicaux ou infirmiers, etc.

Expérience heureuse

Une poignée de femmes ont, non seulement, senti et vécu cette phase de leur existence, réagi, mais ont décidé d'aider les autres à s'en sortir, entourées de professionnelles, psychologues, animatrices sociales.

Le printemps dernier, en deux sessions, 250 femmes ont bénéficié d'un programme mis sur pied en collaboration avec la YWCA, la Fédération des Femmes du Québec, le Conseil du Statut de la femme et aussi l'aide de la Banque Royale du Canada qui a assumé les coûts d'impression de matériel éducatif et la Division Miracle Mart qui a participé aux coûts (pour \$2,500) et du ministère de l'Éducation (pour une subvention de \$10,500).

La clientèle?

Il nous a semblé intéressant, à l'entrée de la première session de l'année scolaire '77-'78, qui sera, d'après le succès, suivie de nombreuses autres, de faire le bilan. D'abord, qui s'est prévalu de ce programme pour le moins révolutionnaire, selon âge, statut, niveau scolaire, etc...?

D'après les statistiques fournies, nous avons choisi les maximums et minimums qui "parlent" davantage.

En moyenne donc, 32.50% des femmes avaient entre 45 et 50 ans, et 7% de 30 à 35 ans. La grande majorité, 85.70%, sont évidemment des femmes mariées, 11% divorcées ou veuves. La plupart ont deux ou trois enfants (36.20% et 24.40%), 5.50% pas d'enfants et 4.70% plus de cinq enfants. Ces enfants ont généralement de 6 à 12 ans (26%), 16 à 20 ans, (30.20%) et 3 à 6 ans, pour 0.84% des participantes.

Le niveau scolaire et l'expérience professionnelle antérieure, ainsi que la durée du temps de travail, renseignent davantage encore sur cette clientèle spéciale.

Ce sont les femmes ayant de 11 à 13 ans de scolarité qui ont le plus répondu à l'offre, soit 43.40%, celles de 6 à 11 ans d'études pour un groupe de 37.20%. Celles ayant fréquenté moins de 6 ans l'école, étaient de l'ordre de 2.30% et celles additionnant plus de 16 ans d'études, environ 4.60%.

Celles n'ayant jamais travaillé ont répondu pour 14.7%, mais 28.60% avaient déjà eu un travail de bureau qualifié, 12.40% non qualifié et 7.7% un travail manuel.



Photos Pierre La Salle

Préparant la prochaine session, Mmes Piecette Lusignan, Claude Patenaude, Monica Matte, Marthe Saint-onge et Lise Bourque.

Pour la durée de travail, 23.70% ont travaillé 10 ans et plus, 21% de 4 à 6 ans et 12.70% de 2 à 4 ans.

Les résultats

Au bout de ce programme de 10 semaines, divisé en deux parties, la première à l'introspection, l'auto-évaluation et la seconde au choix, à l'orientation, on a compilé les réponses aux questionnaires pour faire le point et l'évaluation du programme et connaître les critiques des participantes.

Et d'abord, quels étaient les besoins, la motivation justifiant leur participation? 11.60% cherchaient un travail rémunérateur, 20% avaient besoin de se valoriser, se sentir utiles, de retrouver la confiance en soi, 12% de recyclage et 16% d'un changement indéterminé.

Finalement, 93% ont décidé de se réorienter, dont 36% en retournant aux études, 31% au bénévolat ou à l'action communautaire, 23% veulent donner une nouvelle orientation à la vie du foyer et 14% travailler à temps plein.

Une rencontre d'orientation pour celles qui désirent retourner aux études est prévue à la session

Nouveau Départ d'automne (Cégep Bois-de-Boulogne) le 1er décembre, sorte de recyclage des méthodes nouvelles d'enseignement et matériel audio-visuel.

Des projets

D'abord le programme d'automne se donne simultanément au YWCA, boulevard Dorchester (tél.: 866-9941 et 844-6898) et Cégep Bois-de-Boulogne. Une rencontre pour les "anciennes" du printemps aura lieu avec leur conjoint. Un troisième groupe s'ouvrira dans la région du Saguenay sous les auspices de la Commission scolaire de cette région; et un autre est en pourparlers pour la région Hull-Ottawa.

Les instigatrices du programme préparent un manuel à l'aide des résultats et matériels des deux sessions passées qu'elles désirent présenter au ministère des Affaires culturelles en vue de faire offrir ce cours dans tous les Cégeps de la province. Mais les intéressées futures pourraient sans doute aider à "pousser" cette initiative en faisant part de leurs désirs par lettre et avec l'aide d'organismes comme la Fédération des Femmes du Québec.

ENJOLIVEZ votre intérieur, tout en EPARGNANT

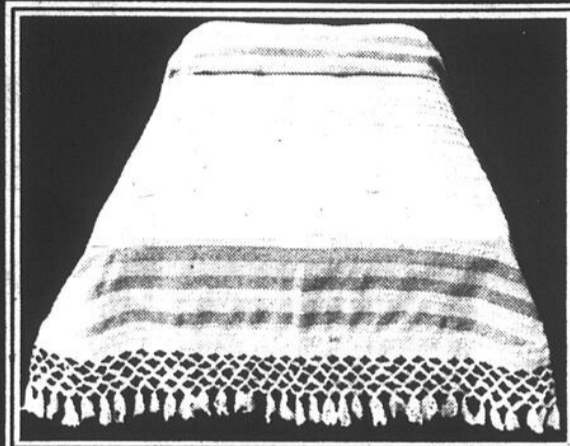


**1/3
DE
RÉDUCTION**

VOILES "TREVIRA"

100% polyester facile d'entretien, ne nécessite aucun repassage. Magnifique assortiment de couleurs attrayantes et vaste choix de grandeurs populaires.

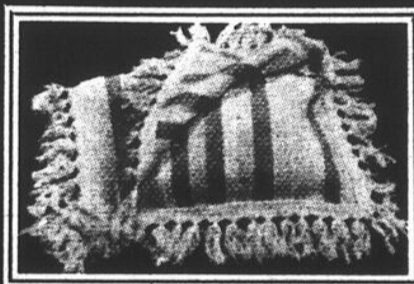
50" x 95"	Reg. \$22.49	SPECIAL \$14.99
63" x 95"	Reg. \$27.99	SPECIAL \$18.66
75" x 95"	Reg. \$34.49	SPECIAL \$22.99



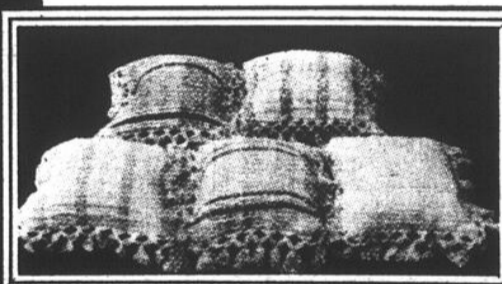
COUVRE-LIT INDIEN

Somptueux couvre-lit importé de l'Inde, fait de coton à 100% magnifiquement tissé. Teintes naturelles convenant à tout décor. Frange 8' attrayante. Maintenant à prix d'aubaine.

Simple	SPECIAL \$29⁹⁹
Double	SPECIAL \$33⁹⁹
Queen	SPECIAL \$44⁹⁹



CACHE OREILLERS ASSORTIS **SPECIAL \$6.99**



COUSSINS DE STYLE JETE ASSORTIS **SPECIAL \$3.99**

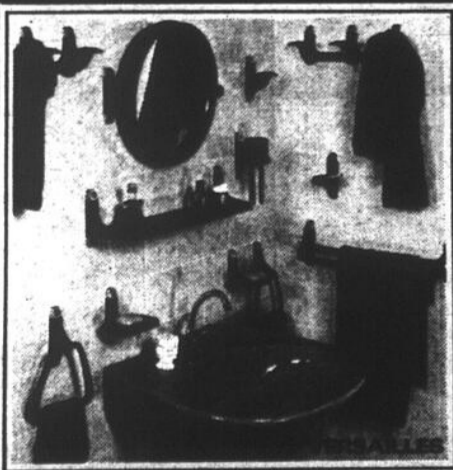
SUPERBES RIDEAUX DE DOUCHE À PRIX RÉDUITS!

Véritables aubaines sur notre modèle populaire "PAYSAGE D'AUTOMNE" disponible en 2 ravissantes couleurs: motif bleu sur fond bleu ou motif brun sur fond beige. Spéciaux également valables sur rideaux de fenêtre!

RIDEAU DE DOUCHE	SPECIAL \$26⁹⁷	RIDEAU DE FENÊTRE	SPECIAL \$26⁹⁷
Rég. \$32.99		Rég. \$32.99	

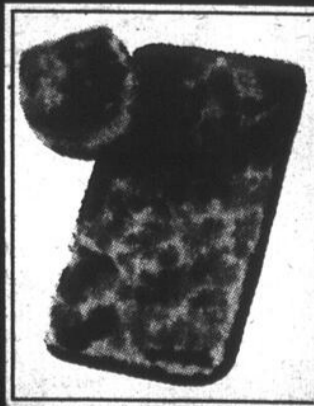
SPÉCIAUX SUR ACCESSOIRES DE SALLE DE BAINS IMPORTÉS

Ces magnifiques accessoires de salle de bains importés de France ajouteront une touche d'élégance à votre foyer. Ne manquez pas cette vente spéciale.



	REG.	SPECIAL
MIROIR MURAL PIVOTANT	\$38.99	\$32.97
BROSSE POUR TOILETTE	\$18.99	\$13.97
CROCHET POUR SALLE DE BAINS	\$ 6.99	\$ 3.97
CROCHET DOUBLE	\$12.99	\$ 9.97
SIÈGE DE TOILETTE	\$34.99	\$28.97
ANNEAU POUR SERVIETTES	\$10.99	\$ 7.97
SUPPORT POUR SERVIETTES	\$18.99	\$14.97
SUPPORT POUR VERRE ET BROSSES À DENTS	\$10.99	\$ 7.97
PORTE SAVON	\$10.99	\$ 7.97
ÉTAGÈRE AVEC VITRE	\$31.99	\$26.97
SUPPORT POUR PAPIER DE TOILETTE	\$14.99	\$ 9.97

VENTE D'ENSEMBLES DE BAIN 2 PIÈCES



Ensembles de bains pratiques et décoratifs faits de nylon à 100% avec endos protectif antiderapant. Magnifique assortiment de couleurs. Maintenant à prix spéciaux.

Reg. \$14.99	SPECIAL \$9⁹⁷
--------------	---------------------------------

Harrison

TISSUS ET DRAPERIES

Châteauguay 691-2561
Cité St-Louis 184-5911
Dorval 631-6931
Ferdinand-Préville 695-3156
Lafontaine 322-8970

Galerie D'Anjou 353-6740
Jacques-Cartier 677-2002
Newman Plaza 365-1360
Champlain Mall 671-1523
Place Vertu 334-1861

Pic IX Centre 722-1342
Place St-Eustache 473-0911
Rockland 739-3421
Pic aux Trembles 645-0281
Monteclair Mall 464-2690

Carrefour du Nord 436-8626
Harrison Plus 6565 St-Robert 276-3772
St-Martin 887-3414

TOUJOURS LE MONDE JOUE AU
SUPER BINGO
Dimanche-Matin

Des cheveux bouclés sans permanent!

Même si vous avez les cheveux raides et difficiles à friser, vous pouvez désormais obtenir des boucles et des ondulations souples et ravissantes, d'apparence tellement naturelle que tout le monde pensera que vous avez les cheveux naturellement ondulés. Pour cela vous n'avez qu'à vous faire un shampoing. Appliquez Perform avec le vaporisateur. Peignez pour bien faire pénétrer le produit dans les cheveux. Faites votre mise en plis.

Laissez sécher. Vous verrez alors comme vos cheveux formeront des boucles épaisses, souples et très durables.

Quelle liberté — vous pouvez vous ébouriffer les cheveux, dormir dessus. Les laisser flotter au vent! Votre coiffure tient par n'importe quel temps. Un coup de peigne et vos ravissantes boucles reprendront leur place!

En vente dans les bonnes pharmacies, les grands magasins et les rayons de produits pharmaceutiques et de produits de beauté. Satisfaction garantie, sinon Perform vous remboursera votre argent. Pour obtenir un format d'essai, envoyez 25¢ avec vos nom et adresse à Perform. Service FW-107 Acton, Ontario.

Substance qui rétracte les hémorroïdes

Une substance cicatrisante exclusive provoque la rétraction des hémorroïdes et la cicatrisation des tissus.

Un grand institut de recherche vient de mettre au point une substance cicatrisante sans pareille pour la rétraction des hémorroïdes, le soulagement de la démangeaison et la cicatrisation des tissus.

Cette substance ne fait pas qu'apaiser les douleurs locales; dans nombre de cas, on a pu observer une rétraction notable des hémorroïdes.

Mieux encore, l'effet cicatrisant du médicament s'est prolongé durant plusieurs mois.

Cette substance aux effets si bienfaisants se nomme la Bio-Dyne; elle aide rapidement à la cicatrisation des cellules et stimule la croissance des tissus nouveaux.

La Bio-Dyne est offerte soit en onguent, soit en suppositoires sous le nom de Préparation H. Elle est en vente dans toutes les bonnes pharmacies et s'accompagne d'une offre de remboursement.

Préparation **H**

SI TU AS UN SECONDAIRE V ET SI...



... tu as bien réussi ton secondaire V ou des études supérieures et si tu as des qualités de chef, passe nous voir au centre de recrutement ou écris-nous (notre adresse se trouve dans les Pages jaunes).

- Nous t'offrons:
- une carrière d'officier
 - un excellent salaire en commençant, plus des avantages sociaux
 - un minimum de 4 semaines de congé dès la première année
 - en plus d'une vie d'action, avec des responsabilités de chef.

LES FORCES ARMÉES CANADIENNES **LA VIE EN TÊTE**

DES MILLIERS D'HOMMES DE PLUS DE 50 ANS L'UTILISENT RÉGULIÈREMENT

Tous les jours, des milliers de Canadiens et d'Américains utilisent la lotion **RD** ou la nouvelle crème **RD** pour couvrir leurs cheveux gris et retrouver leur couleur naturelle.

RD est également un reconditionneur, il renforce le cheveu, lui donne plus de corps, de lustre, une plus belle apparence. **RD** contrôle les pellicules.

RD n'est pas une teinture, ne salit pas, ne fait pas de rayures, ne part pas au lavage, ne laisse pas vos cheveux jaunâtres et d'apparence teints.

Appliquer **RD** régulièrement en massant bien pour faire pénétrer. De jour en jour, vous verrez le gris disparaître graduellement et vos cheveux reprendre leur couleur naturelle. Il est si efficace et discret que personne ne s'apercevra de la différence, tout au plus trouvera-t-on que vous paraissiez plus jeune. N'est-ce pas ce qui importe le plus

lorsque vous devez rencontrer des hommes plus jeunes que vous à votre travail ou dans votre vie sociale, et surtout lorsque vous postulez un nouvel emploi. Après deux semaines, utilisez **RD** tel qu'indiqué pour conserver la couleur désirée. Des milliers d'hommes d'affaires célèbres et, parmi eux, des Canadiens bien connus utilisent **RD** depuis une quinzaine d'années. Peut-être vos propres amis et associés l'utilisent-ils? Qui sait? Rendez-vous service et utilisez **RD** vous aussi dès MAINTENANT

En moins de 14 jours, vous paraîtrez 10 ans plus jeune.

Et, si vous vous sentez plus jeune. Des centaines de femmes canadiennes connaissent et utilisent aussi **RD** pour couvrir leurs cheveux gris. Essayez-le... Vous l'aimerez.

RD est vendu avec une garantie de remboursement si vous n'obtenez pas satisfaction.

Disponible à tous les comptoirs de cosmétiques
Medco Products Co., 1801 Eglinton Avenue W.,
Toronto, Ontario M6E 2H8

DÉCAPAGE ET REFINITION



Ouvrage garanti.
Estimation gratuite.

Ligne complète de produits de finition — Conseils d'experts

Nous décapons:
Bois, métaux, pianos.
Brûlures de cigarette.
Polissage.
Réparation.
Refinition.
Ebénisterie.



Ateliers
GRONDIN

8151 est. boul. Métropolitain
(Anjou)
351-0840

Téléphonistes demandé(e)s

Nous sommes présentement à la recherche de personnes qualifiées pour la sollicitation au téléphone d'abonnements au journal "Dimanche-Matin".

QUALIFICATIONS REQUISES:

- Avoir une voix agréable au téléphone
- Expérience de la vente utile mais non essentielle
- Avoir de la facilité d'expression

POUR INFORMATIONS
721-5000

Foire de poètes en hommage à Grandbois

Demain et après-demain, la Bibliothèque nationale de Québec, 1700, rue Saint-Denis à Montréal, offrira à ses habitués et au grand public, à 20 heures, une suite d'événements exceptionnels intitulés "Rythmes et fête à la mémoire d'Alain Grandbois".

La première soirée, d'ouverture, est consacrée essentiellement à l'oeuvre d'Alain Grandbois, et le lendemain, 18 octobre, le public est invité à venir manifester son intérêt pour la poésie québécoise à l'occasion de la Foire des poètes, événement vivant où on aura la

chance de rencontrer, de converser, d'interroger des poètes de toute la province.

Cette seconde soirée débutera par la présentation d'un diaporama original sur Alain Grandbois, réalisé par Léopold Leblanc, professeur agrégé de l'Université de Montréal et spécialiste du grand poète. Les poètes Guy Robert, Suzanne Paradis, Yves Préfontaine, Michèle Lalonde et Michel Leclerc viendront ensuite témoigner de la marque laissée en eux par leur célèbre aîné. Ils se prêteront ensuite à une séance d'autographes de leurs oeuvres vendues sur place à prix exceptionnel.

EN 1977,
LES OBLIGATIONS
D'ÉPARGNE DU CANADA
NOUS OFFRENT

ENCORE PLUS

DE CHOIX,
DE FLEXIBILITÉ.

DEUX NOUVELLES OBLIGATIONS

Cette année, les Obligations d'Épargne du Canada vous sont offertes selon deux formules originales: la nouvelle obligation à intérêt régulier et la nouvelle obligation à intérêt composé.

ET TOUJOURS LES MÊMES AVANTAGES

Ces deux nouvelles obligations bénéficient des mêmes avantages qui ont fait des Obligations d'Épargne du Canada l'investissement favori de millions de Canadiens. Elles sont encaissables en tout temps et toujours aussi sûres; elles rapportent bien année après année.

Les nouvelles Obligations d'Épargne du Canada sont datées du 1er novembre 1977 et viendront à échéance dans 9 ans. Elles rapportent 7% d'intérêt la première année et 8.25% chacune des 8 années suivantes pour un rendement annuel moyen à l'échéance de 8.06%.

L'OBLIGATION À INTÉRÊT COMPOSÉ

Si vous désirez faire fructifier vos intérêts, vous préférerez la nouvelle obligation à intérêt composé qui permet de capitaliser l'intérêt. Votre intérêt sera alors automatiquement ré-investi chaque année à un taux annuel garanti de 8.06% et vous sera payé à l'encaissement de votre obligation ou à l'échéance.

Voici comment une obligation à intérêt composé de \$100 croîtra:

1er nov.	Valeur
1978	\$107.00
1979	\$115.81
1980	\$125.34
1981	\$135.63
1982	\$146.76
1983	\$158.78
1984	\$171.77
1985	\$185.81
1986	\$200.97

Vous pouvez vous procurer vos obligations à intérêt composé au comptant ou selon le Mode d'épargne mensuelle. Elles sont offertes en coupures de \$100, \$300, \$500, \$1 000 et \$5 000.

L'OBLIGATION À INTÉRÊT RÉGULIER

Si vous désirez recevoir vos intérêts annuellement, vous apprécierez la nouvelle obligation à intérêt régulier. Elle paie intérêt chaque année, le 1er novembre, par chèque ou par dépôt direct à votre compte de chèques ou d'épargne. Pour profiter des avantages du dépôt direct faites-en la demande à l'achat de vos obligations.

Les obligations à intérêt régulier sont offertes au comptant en coupures de \$300, \$500, \$1 000 et \$5 000.

ENCORE PLUS

Comme vous pouvez le voir, les nouvelles Obligations d'Épargne du Canada ont été conçues pour mieux répondre aux désirs des épargnants et vous offrent cette année ENCORE PLUS de choix et de flexibilité. Elles sont maintenant en vente dans les banques, caisses populaires, institutions financières ou chez les courtiers agréés comme vendeurs jusqu'à une limite totale de \$15 000.

8.06%
Rendement
annuel moyen
à l'échéance

Profitez-en... Encore plus!



Jupes à volants et blousettes accompagnées de boléros matelassés de coton à fleurettes de Warden.

Des tout-petits à la page...

Regardez-les ces petites bonnes femmes se préparer pour aller à l'école ou pour une sortie! Ça se regarde devant, derrière, dans la glace comme maman. Avez-vous déjà vu une mignonne gamine de cinq ou six ans le nez dans sa garde-robe, hésitant entre deux robes, une jupe ou un pantalon pour aller "magasiner" avec sa tante? Mais oui, ils sont sensibles à ce qu'on leur met sur le dos, ils aiment la mode, les petits garçons aussi. Comme leur papa qui, lui s'habille de plus en plus avec recherche, goût et harmonie.

Le dessinateur John Warden, qui n'en est pas à ses débuts pour les enfants, il avait déjà émaillé quelques défilés de petites "apparitions" enfantines, lance une collection pour les Créations Indiana.

Pour l'école, pour le jeu, il les habille de coton et polyester, aspect de gardine, dans des tons de kaki à marier avec des blousettes, chemises fleuries ou encore des tee-shirts ou des robettes de tricot de coton rayé vert et blanc. Combinaisons de plombier, blousons, marinières, tuniques pardessus le pantalon, le tout parfaitement lavable.

Pour les jours de pluie, il a créé une série de vêtements cirés, vestes ou manteaux, parapluie et casquettes, le tout en vert souvent accompagnés de gilets à grosses mailles.

Pour la fête du printemps (mais n'est-ce pas toujours fête pour un enfant qui s'habille un peu), il propose des imprimés de mini-fleurettes, sur des fonds de roux, de caramel, ou écrus. Jupes coulissées, blouses smockées et bordées de piqûres contrastantes, d'inspiration paysanne. Comme maman, la fillette porte des robes ou jupes gitanes à deux ou trois rangs selon qu'il s'agit de robe du jour ou longue.

Mais pour une très très grande sortie, un party, c'est encore la robe blanche en broderie anglaise qui est de mise, très romantique et accompagnée d'un chapeau de paille.



Soyez naturellement débarrassées de poils superflus.

L'apparence fraîche, nette et naturelle d'aujourd'hui est si facilement à votre portée avec la thermolyse Grégoire — le procédé moderne permanent pour enlever les poils.

Médicalement approuvée, rapide et doux, c'est la solution idéale aux poils superflus sur le visage, les bras et les jambes.

Téléphonez dès aujourd'hui pour une consultation personnelle et une démonstration gratuite. Jugez par vous-même de la magnifique simplicité de cette méthode.

⊕ système grégoire

LE PLUS GRAND SYSTÈME MONDIAL D'ÉPILATION PERMANENTE
CENTRE-VILLE: 1010 ouest,
rue Ste-Catherine, 301 Edifice
Dominion Square, Tel. 861-9741

PLACE CREMAZIE, 50 ouest,
Place Cremazie, Suite 330,
Tel. 381-5851

lun., mar., mer., 10-7; jeu., ven., 9-7

la solution pour perdre du poids en gagnant ou le maintenir

veuillez me faire parvenir _____
exemplaire(s) de **Diète totale**

NOM _____
ADRESSE _____
CODE _____

Beauchemin 385 ouest, rue St-Jacques \$5.50

Dr. Yvon Scheffer explique sa méthode le conditionnement subliminal

Beauchemin

SPECIAL

Enorme choix de meubles canadiens et coloniaux
JEAN GERVAIS INC.
Depuis 35 ans, anciennement rue Henri-Julien

Yvon Gervais,
président

SPECIAL
CETTE SEMAINE:
SALLE A
MANGER
MAGNIFIQUE

384-7520
8800, boul. St-Laurent, juste au nord du boul. Métropolitain

Annoncé à la télévision



Cirés brillants de John Warden pour les créations Indiana, jumelés à des casquettes de baseball créées spécialement par Anita Pineault de Montréal.

HOLLYWOOD-DISNEYLAND-STUDIOS UNIVERSAL
PARTICIPEZ AU CONCOURS
DESTINATION
CALIFORNIE



**GAGNEZ UN WEEK-END
 DE 4 JOURS (60 COUPLES)
 120 VOYAGES GRATUITS**

POSTEZ LE COUPON DANS CE JOURNAL

**40 CROISIÈRES
 AU SOLEIL...
 À GAGNER**

LES CROISIÈRES
 RADIOMUTUEL vous offrent tout à fait
 GRATUITEMENT...

7 JOURS EN MER AU SOLEIL

ITINÉRAIRE

13 janvier 77, vendredi, départ de Montréal par avion pour
 Montego Bay, Jamaïque. Embarquement sur le SS Veracruz I.

- samedi Port-au Prince, HAÏTI
 - dimanche en mer
 - lundi San Juan, PORTO RICO
 - mardi St-Thomas, ILES VIERGES
 - mercredi St-Jean, ANTIGUA
 - jeudi Pointe-à-Pitre, GUADELOUPE
 - vendredi Bridgetown, BARBADE
- retour à Montréal par avion

tous les détails sur les ondes de

CjMS
 1280 MONTREAL

CjRC 1150 OTTAWA-HELL **CjRP** 1060 QUEBEC **CjRS** 1510 SHERBROOKE **CjTR** 1140 TROIS-RIVIERES

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

*Cadeau H.R. ultra-chic.
 Sac-ceinture en satin
 noir. Il sort avec
 miroir, et Fidji!*



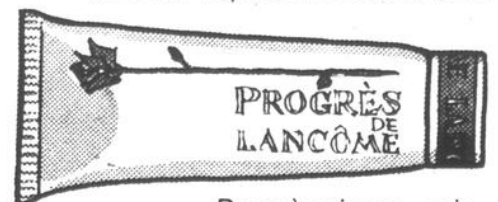
Exclusif! Un sac-ceinture chic et pratique. Accompagné de Fidji, en atomiseur, et d'un miroir. Il vous sera remis à tout achat Lancôme de \$15 ou plus, jusqu'au 29 octobre, ou jusqu'à épuisement des stocks.



Lotion Progrès,
 200ml. \$10.50.



Crème Lancomia, aide à
 fortifier l'épiderme. 60ml. \$32.



Progrès visage, soin
 de beauté pratique. 40ml. \$16.



Masque Bienfaisant, en crème,
 peaux sèches et sensibles. 50ml. \$10.

Cosmétiques, au rez-de-chaussée. Ou écrire, ou tél. 842-5111.

HOLT RENFREW
 Sherbrooke et de la Montagne
 Rockland • Fairview • Anjou • Place Ville Marie

LUNDI SEULEMENT! 15% À 30% DE RABAIS!

Pourquoi une Vente Surprise? Tout simplement parce que les articles à prix réduits sont trop nombreux pour les énumérer. Mais, veuillez nous croire, ça en vaut la peine, une grande quantité de marchandise saisonnière est ainsi offerte à rabais.

Soyez prévoyants, venez faire une provision d'aubaines: des tenues-mode pour la saison et des accessoires pour les compléter, des vêtements pour hommes et des vêtements pour les enfants, et encore, et encore. Les quantités sont limitées, alors arrivez tôt et vous aurez le meilleur choix.

Achats en personne seulement.

**Eaton Centre-ville, Anjou, Pointe-Claire, Cavendish,
Laval, Sherbrooke, Ottawa,
Ste-Foy, ainsi qu'à l'entrepôt
Eaton et aux Centres d'aubaines Langelier et LaSalle.
Utilisez la carte-comptable Eaton.**

EATON

BINGO

Nos gagnants du bingo

1ère partie 3 gagnants - \$33.33

Jean-Guy Ouellette
rue Place-Paré
Charlemagne

Léonard Ouellet
rue St-François
St-Eleuthère

Raymond Chrétien
St-Onésime
Co. Kamouraska

2e partie 3 gagnantes - \$33.33

Mme Rose Malenfant
rue Hertel, Ste-Foy

Mme Léo Bernier
rue De La Bastille
Québec

Chantal Riverin
rue Régina, Arvida

4 coins Bélanger (sécheuse) 1 gagnante - \$100.00

Mme Jean Beaugard
rue Claude-Ramsay
Marieville

3e partie 6 gagnants - \$16.66

Mme Maurice Turcot
rue Cartier, Montréal

Rita Dupont
rue Papineau, Montréal

Georges-Henri Côté
rue Notre-Dame
St-Pie-de-Bagot

Mme Marie-Jeanne Beloin
rue St-Pierre
Coaticook

Jean-Paul Fradette
rue St-Joseph, Lauzon

Mme Jean-Marie Sénécal
rue Cascade, Chicoutimi

4e partie 2 gagnantes - \$50.00

Mme Jeannine Gingras
rue St-Georges
St-Césaire

Mme Dominique Lefebvre
rue St-Alphonse
Thetford Mines

5e partie 8 gagnants - \$12.50

Mme Roger Duval
rue Aylwin, Montréal-Est
Roméo Pinsonneault
Av. Verdun, Verdun
Gérard Piché
rue Des Grandes Plaines
Duvernay

Serge St-Pierre
rue Marquis, St-Léonard
Mme Huguette Bénard
rue Martin, Dorval
Mme Guy Lévesque
rue Parthenais, Montréal
Mme André Beaugard
rue Hébert, Granby
Mme Rita Lemelin
rue Des Sapins, St-Romuald

Lundi 3 octobre 1977 5 gagnants - \$20.00

Mme Murielle Giguère
rue St-Zotique, Montréal

Mme Maurice LaSalle
Boul. St-Joseph, Montréal

Mme Diane Gagnon
Mont-Carmel, Co. Valmont

Mme Jean-Paul Dubois
rue Wilfrid-Laurier
Chomedey

Mme Louise Lemieux
13e Avenue, Montréal

Mardi 4 octobre 1977 8 gagnants - \$12.50

Mme Lucienne Roch
rue Aird, Montréal
Mme Madeleine Moisan
rue Duvernay
St-Hubert
Mme Denise Beauchamp
rue Farley
Montréal-Nord
Mme Lucille Langevin
rue Bérard, Granby
Mme Lise Surprenant
rue Bordeaux, Montréal
Mme Jean-Claude Moreau
Domaine Laurentien
St-Jérôme
M. Almeric Dutriscac
Boul. Duhamel, Pincourt
Mme Henri Rioux
Rivière Trois-Pistoles
Co. Rivière-du-Loup

Mercredi 5 octobre 1977 7 gagnants - \$14.28

Mme Jacqueline Gingras
rue Hachard, Gatineau

Mme Jacqueline Gingras
rue Hachard, Gatineau

Mme Georgette Savard
rue Bordeaux, Montréal

Mme Wendy Parkinson
68e Avenue, Blainville

M. Antonio Fiset
rue Baldwin, Québec
Mme C. Houle
rue Grande-Allée, Montréal

Mme Jeanne D'Arc Fecteau
rue Alexandre-de-Sève
Montréal

Jeu 6 octobre 1977 3 gagnantes - \$33.33

Mme Olivette Desjardins
Boul. Gouin, Montréal
Mme Fleurette Lamond
rue Walnut, St-Hubert
Mme Jean-Paul Collet
rue Rachel, Montréal

Vendredi 7 octobre 1977 4 gagnants - \$25.00

Mlle Francine Lecours
rue Croissant-Chaumont
Boisbriand

Mme Francine Moreau
Avenue du Lac
Côteau-Landing
M. Roland Labrie
176 Ave., Rosemont, Montréal
Mme Clément Desaulniers
rue Guillel
Cap-de-la-Madeleine

CENTRES À EFFACER

Pierre Gosselin
rue Letarte
Sherbrooke
Ruth Laurent
rue des Cerisiers
Montréal
Gérard Paré
15e Ave., St-Michel
Montréal
Marielle Mongeon
rue Jolliet
St-Bruno
André Rivard
rue Monk
Montréal

Patricia Houle
rue Denison
Granby
Alain Villeneuve
rue Palmer
East Angus
Nathalie Langlois
rue Beauport
Lasalle
Mme Lise Le Scelleur
rue Cartier
Longueuil
Emile Caron
rue Châtelaine
Sherbrooke
Mme Thérèse Gauthier
rue Principale
Lac-aux-Sables
Mme Blanche Legault
rue De Normanville
Montréal
Mme Françoise Asselin
rue St-Charles
St-Thomas
Mlle Suzanne Roussin
Chemin Ste-Foy
Québec
Gérard Bougie
rue St-Jean-Baptiste
Valleyfield
M. André Savard
rue Grandpré
Anc.-Lorette
Georgette Fontaine
boul. Roberval
Longueuil
Mme Lucie Crevier
rue Denis
St-Lazare
Chantale Laplante
12e Rue
Montmagny
Isabelle Tremblay
rue L'Orange
Repentigny
Louise Tanguay
24e Rue
St-Georges-Ouest
Claire Fréchette
rue Georges-Vanier
Pont-Viau, Laval
Mme J. Woitechovich
rue Des Roses
Ile Goyer
G.H. Labrecque
rue Coombs
Rock Forest
Jean-Guy Aubin
rue De La Métairie
St-Hyacinthe
Mme P. Girard
rue Prieur
Montréal-Nord
Mme Mariette Courtemanche
8e Avenue
Pointe-aux-Trembles
Germaine Lafontaine
rue Lacoste
Ville Mercier
Jacqueline Boutin
av. Bourg-Royal
Charlesbourg-Est
Gustave Lamonde
rue Prévost
Québec
Phil Dumas
rue Lafontaine
Montréal
Mme Madeleine Béland
rue Cowie
Granby
Edith Goyer
rue de la Gare
Ville de Léry
Rita Pie
Napierville
Marguerite Brouillard
boul. L'Assomption
Repentigny

pour l'achat d'une maison neuve, recherchez un constructeur accrédité!

vous le reconnaîtrez à cette emblème:



**5 ans
de garantie**
PROGRAMME DE
CERTIFICATION DES MAISONS
NEUVES DE L'A.P.C.H.Q.

Compétence et solvabilité!

"accrédité" signifie que:

- * votre achat est assuré à sa pleine valeur par une compagnie d'assurance reconnue.
- * votre dépôt est protégé jusqu'à concurrence de **\$20,000.00**
- * votre propriété est assurée contre tout vice caché au cours de la 1^{ère} année et contre tout défaut majeur pendant les 5 premières années

ET CE, SANS COÛT ADDITIONNEL.

Demandez le dépliant explicatif chez tous les constructeurs arborant l'emblème ci-dessus ou téléphonez au programme de certification de l'Association Provinciale des Constructeurs d'habitations du Québec. A Montréal 871-8281

Nous vous le ferons parvenir gratuitement.

l'achat d'une maison neuve... ça commence par là!

Récolte de jouets au Carrefour Laval

Du 19 au 29 octobre, les enfants de Laval, Montréal et des villes voisines sont invités à venir déposer leurs vieux jouets à la Fabrique de jouets qui se tiendra dans le mail central du Carrefour Laval.

Cette semaine de festivités débutera mercredi par l'arrivée d'un Père Noël bricoleur à bord d'un camion de pompier 1930 accompagné par les Étoiles de Ste-Dorothée, les corps de clairons et des majorettes. Ces jouets seront réparés par l'association des pompiers de

Laval pour être distribués par la suite à des centaines d'enfants de milieux défavorisés.

Le Père Noël bricoleur réparera lui-même, sur place, à l'émerveillement des enfants, les jouets qui lui seront remis, dans la mesure de ses moyens et de son temps, les autres jouets seront emportés au siège de l'association. Les enfants faisant don de vieux jouets seront susceptibles de gagner des jeux éducatifs Fisher Price, gracieuseté des maisons Eaton et Beaucoup. Le public pourra aussi jeter des sous dans la fontaine centrale pour remettre à l'association de pompiers.

MAISON À VENDRE STE-DOROTHÉE (LAVAL)

6½ pièces; 3 ch. à coucher, salon, salle à manger, cuisine, salle de bains, décoration professionnelle; sous-sol fini, foyer Franklin, espace de rangement; patio et foyer, terrain paysagé. Prix \$45,000. Agents d'immeuble s'abstenir d'appeler.

SOIR: 689-5447; JOUR: 274-2501

MONTREAL DRAPERIES
**FAITES FAIRE VOS TENTURES SUR MESURES
N'IMPORTE QUEL TISSU · GRANDEUR · PRIX**

DOUBLEES OU NON DOUBLEES

CONFECTION GRATUITE!



Des tissus merveilleux de par le monde, des motifs à la mode et de nouvelles couleurs pour vous aider à créer une ambiance personnelle et distinctive. Et le plus important, les tentures seront faites à la main par notre personnel spécialisé à notre propre manufacture, une des plus modernes au Canada.

CETTE OFFRE NE S'APPLIQUE PAS AUX PLAFONDS EN PENTE OU CATHÉDRALE, NI AUX VALENCES DÉCOUPÉES.

2 FAÇONS DE MAGASINER

MAGASINAGE EN PERSONNE
À L'UN DE NOS MAGASINS
OU À NOTRE DÉPARTEMENT
DE SERVICE À DOMICILE



GRATUIT! SERVICE D'ACHAT À DOMICILE RENDEZ-VOUS JOUR OU SOIR

Nos représentants vous viendront en aide pour choisir le tissu qui vous convient, parmi le plus vaste assortiment au Canada, dans le domaine des tissus à rideaux, tentures et couvre-lits.

COMPOSEZ
SIMPLEMENT **381-8841**



• SERVICE À DOMICILE 381-8841
• PLAZA CÔTE DES NEIGES
738-8231
• LES GALERIES D'ARLON
353-8279
• CENTRE D'ACHAT WEST ISLAND
883-3888
• PLACE VERTU 338-1981
(PRÈS DE "LA BARRÉ")

• PLACE LONGUEUR
878-8419
• 8878, RUE ST. HUBERT 873-7884
(entre Ste-Anne et St-Zéphirin)
• 4336, RUE WELLINGTON, VERMOREL
(entre Ste-Elis et Gordon) 788-8888
• CENTRE LAVAL
888-1484

• CARREFOUR LAVAL 888-7828
(PRÈS DE STENBERG BEAUCOUP)
• PLACE DESOUMBEAUX
878-3289
• LE MAIL CAUVENHIN
487-8888

CHARGEX



• CENTRES D'ACHATS
LES RIVIÈRES
• TROIS-RIVIÈRES GUEST
378-8888 378-7327

• CARREFOUR DE L'ESTRÉE
SHERBROOKE
368-2978

• PLACE BELVERÈRE
SHERBROOKE
888-8221

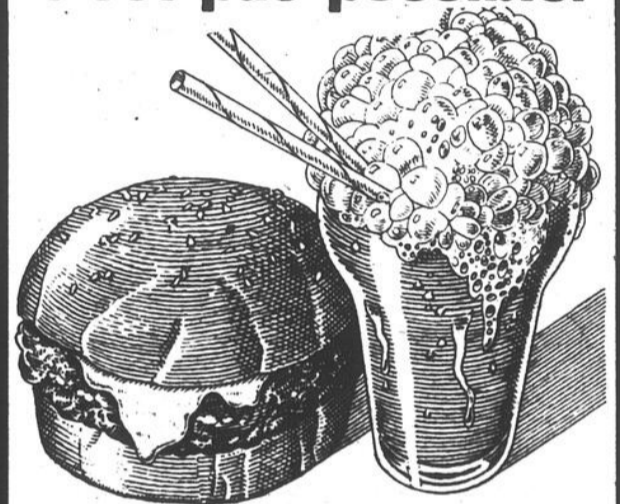
• 734, ST-JOSEPH EST
QUÉBEC — 828-8888
CENTRE D'ACHATS
PLACE LAFRANCOISE
St-Foy 888-8888

• CENTRE D'ACHATS
FLOR DE LYS
QUÉBEC 828-8888
• LES GALERIES CHAGNIN
Lévis — 823-4428

• PLACE DU SAGUENAY
CHICOUTIM
848-8288

MONTREAL QUÉBEC OTTAWA CHICOUTIM TROIS-RIVIÈRES SHERBROOKE LÉVELLÉ WINDSOR BELLEVILLE
LONDON KINGSTON EDMONTON CAMPTON HARTMOUTH LEVY REDUCTION RUPIN DE WINKIPPI CALGARY

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



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

Perdre du poids n'a
jamais goûté si bon.

WEIGHT WATCHERS Le Summum

Vous êtes tout près de perdre du poids:

BAIE COMEAU 589-2735	SEPT-RÈS 962-5485	MONT-LAURIER 623-2761
MONTREAL 727-3788	QUÉBEC 651-9224	HULL 778-4188
SAGUENAY 548-8285	TROIS-RIVIÈRES 378-3655	SHERBROOKE 563-6197
DRUMMONDVILLE 395-4524	CHICOUTIM 723-1887	ROUYN 726-4179
RIVIÈRE-DU-LOUP 962-4787	SHAWINGAN 536-3888	GRANDY 538-8481

VOUS VOULEZ MAIGRIR...

JOIGNEZ-VOUS À UNE CLASSE AUJOURD'HUI MÊME

ON PARLE, ON ÉCOUTE ET LE PROGRAMME RÉUSSIT

• HOMMES — FEMMES — ENFANTS

MONTREAL 727-3788

Pour un message d'encouragement
488-0561

• Aucun contrat • Frais d'inscription \$6.00
Classe hebdomadaire \$4.00



Mrs. MARILYN REICH
DIRECTRICE DE RÉGION

WEIGHT WATCHERS

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

**Lourdeur?
Ballonnement?
Mauvaise élimination?**

Le Thé des Carmélites est recommandé pour compléter un régime équilibré visant à éliminer un excédent de poids ou à stabiliser le poids normal. Il active et facilite l'assimilation des aliments et aide à expulser les déchets.

Procurez-vous le Thé des Carmélites chez votre pharmacien. Emballage de 45 gr. et 90 gr. ou boîte de 24 sachets.

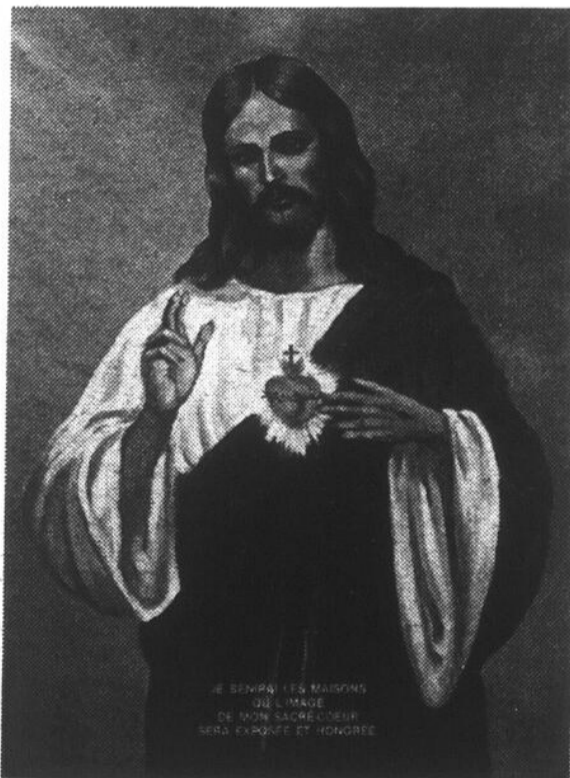
**le Thé des
Carmélites**



**Il l'aime
autant
qu'elle**

L'Eau de Floride de Murray & Lanman conquiert tout le monde par son odeur fraîche qui marie le piquant du citron à la séduction des épices. L'Eau de Floride est pour lui une lotion tonifiante après rasage, ainsi qu'une eau de toilette dont il aime s'asperger. Pour elle, c'est la friction vivifiante qui suit le bain, l'eau de cologne qui rafraîchit et détend.

En vente dans les pharmacies et comptoirs de cosmétiques.



"POSTER" DU SACRÉ-COEUR

Le Sacré-Coeur sous les traits d'une nouvelle photo-affiche en couleur. Choix de 3 formats.

BON DE COMMANDE

Ci-inclus: \$
pour .. 16" x 22" à \$1.00 chacun; ou
7" x 10" à 2 pour \$1.00; ou, 3" x 5" à 12 pour \$1.00. Ajouter
pour la poste: .20 pour le "poster"; .10 pour une image de
7" x 10"; .10 pour 12 images de 3" x 5". Envoyer cette com-
mande à FAMILLE DU SACRÉ-COEUR, STATION
BEAUBIEN, C.P. 562, Montréal, H2G 3C3.

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

classique et sport. \$99.



Venez faire une découverte. Le parfait tailleur trotte-ville. Tissus laine-polyester, en nouvelles harmonies. Tons de roux, brun, noir, gris. Un ensemble jupe, veste et petit gilet. 7-13. \$99. Au 4e étage. Miss Renfrew. Achats sur place seulement.

HOLT RENFREW

Sherbrooke et de la Montagne
Rocky Mountain

Êtes-vous vraiment décidé à arrêter de fumer?



Comme beaucoup de fumeurs, vous avez probablement de la difficulté à trancher la question. Et ça se comprend.

Car c'est tout un dilemme: d'une part, la résolution mille fois prise d'arrêter de fumer; d'autre part, le plaisir réel que vous en tirez.

Vous avez peut-être choisi un compromis: les cigarettes au

filtrage puissant. Mais ce n'est pas une solution non plus: vous fumez quand même et vous n'en "tirez" pas grand chose.

Et vous revoilà aux prises avec le même dilemme.

Heureusement il y a Vantage.

La Vantage vous offre toute la riche saveur des tabacs de Virginie. Et entre nous, c'est pour ça qu'on fume: la saveur. Mais ce qui rend la Vantage encore plus intéressante, c'est son filtre. Il laisse passer tout le goût que vous attendez d'une cigarette et ne filtre efficacement que ce qui doit être filtré.

La Vantage se fume bien: même si son filtre est très efficace, vous n'avez pas à faire d'effort à chaque bouffée. Vous n'avez qu'à savourer.

Une saveur riche, un filtre sans pareil, et le plaisir de fumer qui reste intact: que demander de plus à une cigarette. Surtout quand on est dans un dilemme.

Vantage c'est peut-être la solution.

Essayez-en un paquet. Vous verrez bien.