

## Des femmes veulent se connaître L'auto-santé, prise en charge de son corps

par **Christiane Laforge**

**CHICOUTIMI** — L'autonomie c'est aussi et surtout à partir de soi qu'elle commence.

Mettre fin à la dépendance et assumer sa vie, cela concerne aussi son corps.

Elles l'ont compris, les femmes qui ont créé le premier collectif d'auto-santé à Montréal, à l'instar des américaines dont le livre "la politique vaginale" expliquait la démarche.

Et depuis octobre 1977, grâce à l'initiative de deux femmes, prend forme le collectif d'auto-santé.

L'expérience est plus qu'intéressante et sera, il faut l'espérer, suivie dans d'autres régions, ce qu'ont compris les femmes de la Côte-Nord, de Sherbrooke et de Rimouski.

Nicole Campeau, dans un texte publié dans le dernier bulletin du Conseil du statut de la femme, explique comment a commencé cette prise en charge d'elles-mêmes des femmes de Montréal.

### Quitter le système

Claudine et Thérèse, infirmières toutes deux déçues du système médical actuel trop technique, s'intéressent, avec d'autres, à l'idée de l'auto-santé.

Elles contestent un système où la santé est sous le contrôle des médecins axé sur le curatif et la médication, s'attachant plus aux symptômes qu'aux causes.

"A l'auto-maladie, le collectif invite les femmes à substituer l'auto-santé, qui est une prise en charge de son propre corps.

Cela veut dire se connaître, se maintenir en santé et s'il y a maladie, apprendre, autant que faire se peut, à retrouver la santé par soi-même, de la manière la plus naturelle possible."

Cette prise de conscience, cette détermination se traduit par une action et la création d'un lieu où

les femmes peuvent avoir de l'information et l'aide des autres pour trouver des réponses à leurs questions.

Elle apprennent aussi à faire l'auto-examen des seins et du vagin; auto-massage; étude du corps, des émotions.

Elles tentent, ensemble à se libérer du conditionnement et de la dépendance et à prendre en charge leur propre corps.

### Se connaître

La première clé c'est la connaissance de soi.

Les femmes ne connaissent pas leur corps, ses réactions, les maladies.

Elles n'ont pas appris à être attentives aux signes, au langage de leur corps et rares sont celles qui ont pu, avant les collectifs d'auto-santé, voir leur propre vagin.

Equipées d'une lampe de poche et d'un spéculum, les femmes sont étonnées de découvrir leur vagin qu'elles trouvent beau.

Au collectif, elles peuvent se procurer le spéculum qui leur permettra à l'avenir de s'auto-examiner, apprenant à leur étonnement qu'elles peuvent elles-mêmes déceler les modifications de celui-ci.

Au collectif, les femmes parlent beaucoup de la contraception.

Chacune fait part de ses expériences et peut aussi aider l'une ou l'autre dans un choix à faire.

Enfin, elles s'initient également à extérioriser leurs émotions.

"La maladie est souvent une réaction de l'organisme à des émotions négatives ou bloquées."

Le collectif ne s'arrêtera pas là.

La grossesse, la sexualité, la relaxation, l'environnement, l'alimentation, tout ce qui intéresse les femmes fera l'objet de recherches et d'échanges.

Des femmes de tous milieux, de tous âges (mais surtout entre 25 et 30 ans) fréquentent le centre où

cinq infirmières et une travailleuse sociale sont avec elles.

Pas de hiérarchie, le collectif s'autofinance et le travail se fait sur une base bénévole.

Pas d'approche professionnelle, chaque femme doit se donner elle-même ses réponses, avec le soutien et l'aide des autres.

"Pour changer le pouvoir, confie l'une des six du collectif, il faut d'abord partir de soi, se changer soi-même.

Pour moi, la vraie révolution est celle de l'intérieur."



— Les femmes n'ont pas appris à être attentives aux signes, au langage de leur corps. Pas d'approche professionnelle au collectif-santé, chaque femme doit se

donner elle-même ses réponses, avec le soutien et l'aide des autres.

### billet



— Le premier changement à faire ne commence pas par le système mais par soi-même. C'est d'avoir compris cela que des femmes ont cessé d'attendre et

de se plaindre pour se donner elles-mêmes ce qu'elles voulaient.

## ...alors que nous, les premières, sabotons notre propre santé...

L'idée de la création d'un collectif d'auto-santé dans la région me fait rêver.

Combien de femmes y trouveraient une réponse à un besoin réel: l'autonomie. Avoir un lieu où, en-

gement à faire ne commence pas par le système mais par soi-même.

C'est d'avoir compris cela que des femmes ont cessé d'attendre et de se plaindre pour se

Elles seraient nombreuses les pierres à jeter, mais la première serait pour chacune de nous qui posons des gestes anti-santé.

L'expérience du collectif d'auto-santé a cela d'important qu'elle incite la femme à n'attendre la solution que d'elle-même, tout en lui procurant l'information et le contact humain nécessaire à un choix éclairé.

Mettre fin à l'ignorance que l'on a de soi est un premier pas pour sortir de la dépendance. Une société autonome ne pourrait être qu'une société gagnante.

La médecine elle-même y trouverait avantage, n'ayant plus à assumer seule la santé des gens.

Au-delà de cette détermination à l'auto-santé, il y a plus encore.

Il y a une profonde contestation de la part des femmes qui, désavouant un système, en érigent un autre qui leur ressemble: pas de hiérarchie, un partage des tâches, une écoute attentive des besoins du milieu et une incitation à une pleine autonomie de la personne.



**christiane laforge**

semble, les femmes apprennent à connaître leur corps, un lieu où quelques-unes, ayant acquis un certain savoir, acceptent de le partager.

Ce n'est pas rejeter la médecine que de la remettre en question.

Et sans doute qu'il ne revient pas aux médecins seuls de rompre avec un système essentiellement curatif alors que nous les premières sabotons notre propre santé.

Si l'on peut accuser la médecine d'être paternaliste, c'est que nous lui permettons trop souvent de l'être, souvent par peur, ou par paresse, ou par faiblesse, car le premier chan-

donner elles-mêmes ce qu'elles voulaient.

On comprend qu'elles soient enthousiastes et que leurs projets se multiplient; l'indépendance permet tant de choses que l'on se sent des ailes.

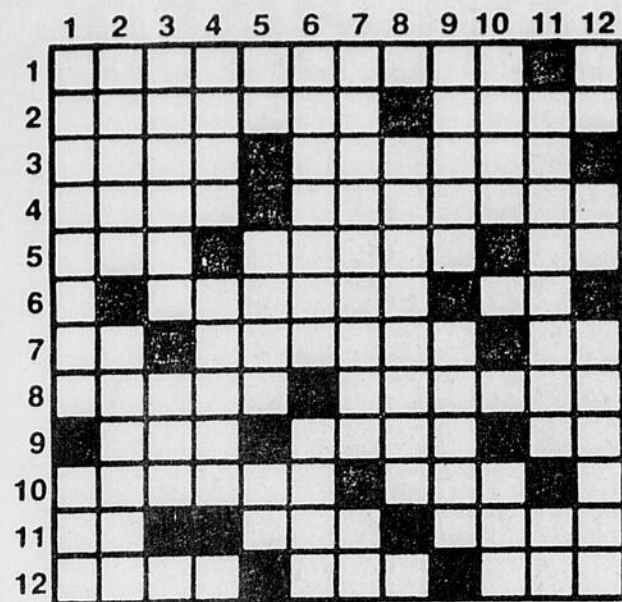
Bien sûr, je peux accuser le médecin parce qu'il permet à une femme enceinte de fumer sans la prévenir des dangers pour le fœtus.

Je peux accuser ceux qui permettent la publicité d'aliments nocifs: sucres, friandises, liqueurs gazeuses, (particulièrement les coke et pepsi), que les parents font boire à leurs enfants alors qu'ils leur refusent du café.

# détente

## mots croisés

### Problème no 211



**HORIZONTAL**  
 1- Fait de substituer à la réalité vécue une aventure imaginaire.  
 2- Qui a une longue pratique de quelque chose. - Vêtement de femme.  
 3- Sable mouvant des bords de la mer. - Manque de force.  
 4- Conception que l'esprit se forme de quelque chose. -

ment de femme.  
 5- Mesure itinéraire chinoise. - Se dit d'un fruit ou

Instruments pour prendre des photos.  
 5- Adj. dém. - Habitude bizarre, ridicule. - Coutumes, usages.  
 6- Disposé à l'obéissance. - Pron. pers.  
 7- Adj. poss. - Saleté qui s'amasse sur la peau, le linge, etc. - Id Est.  
 8- Indique le lieu, l'espace intermédiaire. - Comm. de Belgique.  
 9- Fait usage. - Allure du cheval. - Le premier de tous les nombres.  
 10- Accabler de dettes. - Propre, sans souillure.  
 11- Lettre grecque. - Paireil, semblable. - Femme d'un raja.  
 12- Cheville de métal. - Tamis. - Adj. poss.

**VERTICAL**

1- Bonheur suprême. - Trou dans un mur pour recevoir une poutre.  
 2- Classe de composées organiques obtenues par déshydratation des sels ammoniacaux. - Dieu des Morts de l'Egypte ancienne.  
 3- Coups de dés qui amènent deux as, au trictrac. - La première partie de la mouche du sommeil.  
 4- Déchet des matières azotées de l'organisme. - Teindre en ocre.  
 5- Mesure itinéraire chinoise. - Se dit d'un fruit ou

d'une plante complètement développée et en état d'être récoltée. - Conj.  
 6- Région désertique du nord du Chili. - Marque du superlatif absolu.  
 7- Provoquer des accidents tétaniques. - Note de musique.  
 8- Action d'omettre.  
 9- Parée, embellie. - Intenter

une action en justice.  
 10- La couleur la plus obscure. - Ecorce du chêne.  
 11- Général autrichien (1725-1819); il prit part à la guerre de Sept Ans et fut vaincu par Bonaparte en Italie en 1796. - Numéro.  
 12- Largeur d'une étoffe. - Police d'Hitler. - Lassitude morales.

### Solution du problème no 210



## horoscope

Le carré Vénus-Uranus risque de vous rendre plus susceptible qu'à l'ordinaire. Vous ne serez pas de bonne humeur et de mauvais soupçons, de vaines inquiétudes agiteront votre cœur. Ne repoussez pas les bons conseils, et déliez-vous de vos réactions d'intolérance. Chance avec 3 et 92.

**Profession:** Cette journée sera favorable pour entreprendre de nouvelles études ou pour approfondir des connaissances.  
**Affection:** Votre impatience peut vous faire commettre des erreurs. **Santé:** Surveillez votre état général.

**Profession:** Vos affaires domestiques ont trop d'incidence sur votre carrière, essayez de vous dégager de certaines obligations. **Affection:** Le climat risque d'être tendu en famille. **Santé:** Attention aux refroidissements.

**CANCER** (22 juin - 22 juil.)  
**Profession:** Attendez-vous à une journée chargée, vous aurez l'occasion de montrer vos capacités dans cette activité fébrile. **Affection:** Ne blessez pas les sentiments d'un être qui vous aime. **Santé:** Evitez les boissons fortes.

**LION** (23 juil. - 23 août)  
**Profession:** Un brusque retournement de circonstances en votre faveur vous changera agréablement les idées et vous permettra de repartir sur des bases nouvelles. **Affection:** Joie en famille. **Santé:** Soignez-vous par les plantes.

**SAGITTAIRE** (23 nov. - 21 déc.)  
**Profession:** Réconsidérez votre situation financière, vérifiez la sécurité de vos placements et de vos investissements. **Affection:** Soyez plus démonstratif et plus entreprenant. **Santé:** Attention aux refroidissements.

**ANNIVERSAIRES:** Prenez garde de perdre vos appuis en vous montrant trop exigeant. Veillez à ce que les problèmes privés ne pèsent pas trop sur votre efficacité professionnelle.

**TAUREAU** (21 avril - 20 mai)  
**Profession:** Ne vous engagez pas d'une façon irréversible sans avoir prévu les personnes qui sont intéressées à vos décisions. **Affection:** Vous aurez intérêt à choisir vos relations avec soin. **Santé:** Surveillez votre vue.

**CAPRICORNE** (22 déc. - 20 janv.)  
**Profession:** Si vous êtes fondée que soit votre décision, vous êtes à la merci d'un obstacle imprévu qui vous fera changer vos plans. **Affection:** Les tentations ne vous manqueront pas. **Santé:** Faites soigner vos dents.

**NAISSANCES:** Les enfants nés ce jour seront impatient, dominateurs et portés aux sentiments extrêmes. Ils seront capables de grandes générosités comme de grandes imprudences.

**VERGE** (24 août - 22 sept.)  
**Profession:** Une procédure mal engagée pourrait aujourd'hui tourner à votre avantage, sachez utiliser ce moment favorable. **Affection:** Vos affaires de cœur entrent dans une période calme. **Santé:** Attention au foie.

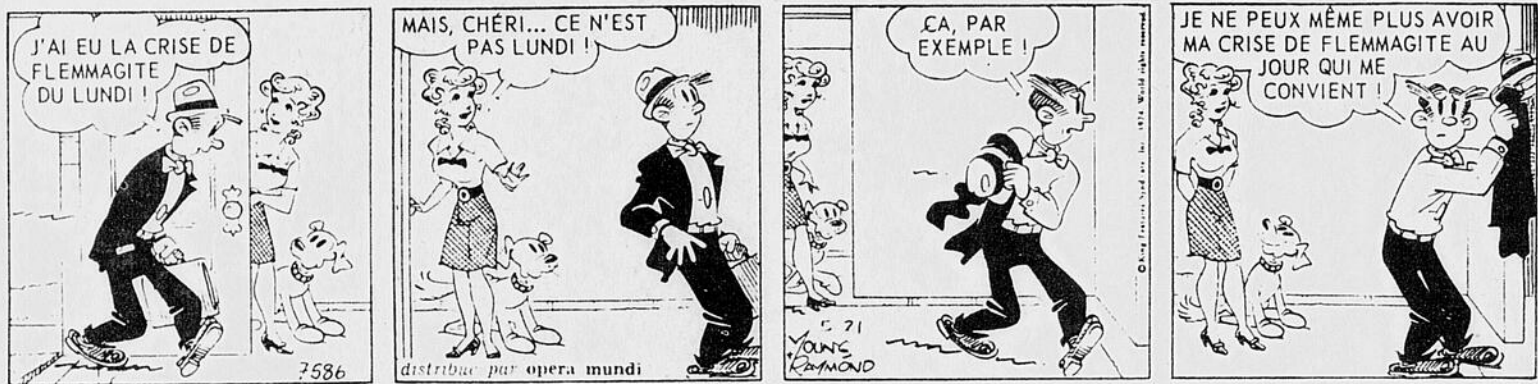
**VERSEAU** (21 janv. - 19 fév.)  
**Profession:** Si vous gérez votre entreprise en association, il vous faudra être particulièrement prudent et repousser les idées de changements. **Affection:** Consacrez-vous à vos enfants. **Santé:** Bonne vitalité.

**SCORPION** (24 oct. - 22 nov.)

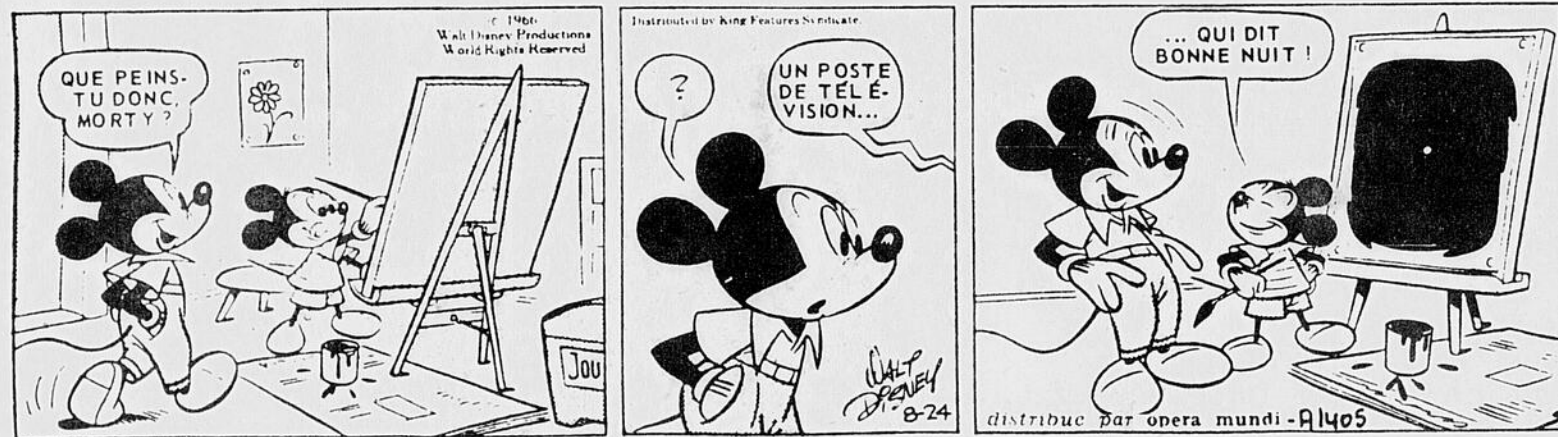
**BALANCE** (23 sept. - 23 oct.)  
**Profession:** Votre vanité risque d'être malmenée, votre attitude trop distante est la cause de cet état de faits. **Affection:** Ne vous moquez pas de la naïveté de votre partenaire. **Santé:** Vous devez vous surveiller.

**POISSONS** (20 fév. - 20 mars)  
**Profession:** Ne prenez pas ce que disent les autres pour argent comptant et fiez-vous également à votre expérience personnelle. **Affection:** Ne négligez pas vos amis, faites un effort de sociabilité. **Santé:** Bon tonus.

### BLONDINETTE



### SOURIS MIQUETTE



### DONALD



### L'AGENT CORRIGAN



### SCAMP



## bridge

### LES IMMORTELS DU BRIDGE

Terence Reese

Donneur: Sud  
 Vulnérables: Tous

Nord  
 Pi: 10-8-7-6  
 Co: - - -  
 Ca: R-D-V-10-9-7-5  
 Tr: 8-2

Est  
 Pi: A-V-9-3  
 Co: R-V-8-7-4-3  
 Ca: A-3  
 Tr: 4

Sud  
 Pi: R  
 Co: D-9-6-5-2  
 Ca: 8-6-4-2  
 Tr: D-5-3

Sud Ouest Nord Est  
 P 1 Tr 3 Ca 3 Co  
 5 Ca 6 Tr Tous passent

Entame: 9 de carreau.

### Introduction:

Terence Reese est considéré par plusieurs comme le meilleur bridgeur du monde et par plusieurs autres, comme le meilleur écrivain sur le bridge. Celui-ci faisait partie de la seule équipe anglaise ayant gagné le championnat mondial, soit en 1955. La main ci-dessus a justement été jouée lors de la finale de ce tournoi contre les Etats-Unis.

### Conduite du jeu:

A l'autre table, l'Américain Rosen réussit le même contrat de 6 trèfles, en encaissant l'as de carreau dès la première levée et en prenant l'impasse trèfle.

Reese pour sa part réalisa aussi son contrat, mais en adoptant un plan de jeu supérieur. Le premier carreau, en effet, est coupé, après quoi les gros honneurs d'atout sont encaissés. Quand la dame n'est pas capturée, l'as, le roi et le 7 de coeur sont joués dans l'ordre. Sud doit nécessairement couvrir et le déclarant coupe.

Mis en main par le jeu d'un trèfle, Sud n'a d'autre choix que de revenir carreau. C'est donc une première entrée pour majorer les coeurs. L'as de pique servira comme deuxième entrée pour défausser les piques supposément perdants.

Maurice Larochelle

## mot mystère

### SOLUTION No PRECEDENT: C A P U C E

1	B	D	M	E	L	L	I	T	N	E	L	U	T	R	B
2	F	A	E	E	M	E	R	I	G	E	A	E	C	I	S
3	O	N	S	C	T	B	T	A	M	U	H	A	N	L	E
4	L	E	S	S	L	R	S	R	R	C	N	O	P	I	R
5	I	A	A	A	O	I	O	G	E	A	M	H	N	V	V
6	O	N	T	F	V	N	C	D	R	E	L	N	N	A	I
7	R	T	I	B	E	O	O	D	P	O	E	O	Z	T	R
8	E	A	R	A	R	C	L	L	X	H	T	E	E	E	I
9	N	X	E	G	R	A	L	L	E	U	A	L	F	P	D
10	U	E	U	U	V	E	A	O	O	U	U	R	R	I	I
11	S	E	C	E	I	R	E	M	U	M	M	I	E	E	U
12	K	H	H	N	G	S	E	X	E	P	M	T	R	R	M
13	E	C	H	E	O	R	A	G	E	E	E	H	E	B	U
14	R	T	E	N	V	O	M	I	R	D	R	O	L	E	H
15	E	E	G	T	A	B	A	C	B	R	I	S	E	R	R

5 LETTRES LE MOT CLEF MAMMIFERE ONGULE

A	E	Ithos	P
Avilir	Emeri	L	Phare
B	Enorme	Large	Phlox
Bagué	Epier	Lentille	Prime
Basson	Ethnie	Loupe	R
Binôme	F	M	Rhum
Blatte	Folio	Méto	S
Briser	Fortin	Mouton	Satire
C	Frère	Mulet	Servir
Canard	G	N	Sexé
Cheval	Gnose	Néant	T
Cruche	Gruau	O	Tabac
D	H	Oléum	Taxe
Déchet	Hennie	Orage	Teck
Déclit	I	Oremus	V
Drôle	Iridium	Orgue	Visage
			Vomir

# Dominion: 60 ans d'histoire.



**Quand au début des années 20, les magasins Dominion se sont ouverts au Québec, cela a créé beaucoup d'animation dans bien des quartiers. Imaginez! 41 magasins d'un seul coup.**

Comme aujourd'hui, Dominion s'approvisionnait en légumes chez les agriculteurs de la région qui apportaient des betteraves, des carottes et des pommes de terre. C'est ainsi qu'a commencé l'entente qui se poursuit toujours entre les magasins Dominion et les producteurs québécois jusqu'à maintenant.

Car aujourd'hui, à travers son réseau de distribution Dominion introduit massivement les produits du Québec dans toute la province et aussi dans 6 autres provinces canadiennes.

C'est ainsi que Dominion est fier de promouvoir les produits du Québec à travers les magasins de Halifax, London, Windsor, Toronto, Sudbury, Winnipeg et St-Jean Nouveau-Brunswick.

En 1931, Dominion est une des

premières grandes chaînes à introduire la réfrigération en magasin; dorénavant, les clients pouvaient s'y procurer des bonnes viandes telles que le boeuf, le veau, l'agneau, le porc, le poulet, etc. Et le 17 mai 1940, naît au 5153, Chemin de la Côte des Neiges, le premier SUPERMARCHÉ.

Son premier gérant a été monsieur Albert David qui devint par la suite gérant de division pour les régions de Montréal, Québec et les districts de l'est de l'Ontario.

Voici enfin, le tout dernier-né des supermarchés Dominion.

Situé à Rimouski au 419, rue Jessop, Carrefour Rimouski, ce supermarché des plus modernes est ouvert depuis le 11 octobre 1978.

Dans ce supermarché, 45 employés sont au service de notre clientèle.

L'histoire de Dominion au Québec en est une d'efforts et de progrès constants afin de s'adapter aux besoins grandissants de sa clientèle. 60 ans de progrès, ça se fête!



Supermarché de Rimouski.



Depuis 60 ans...

**Dominion**

Ça c'est du supermarché

**Ça se fête!**



Ça c'est  
60 ans de bas prix!

**ROSBIF DE PALETTE**  
RÉGULIER—DE BOEUF  
CANADA CATÉGORIE "A"

BONI NUTRITION

**1.38** LB

**AUBAINE!**

**ROSBIF DE CÔTES CROISÉES**  
DE BOEUF—CANADA  
CATÉGORIE "A"

BONI NUTRITION

**1.88** LB

**AUBAINE!**

**ROSBIF DE PALETTE**  
DÉSOSSÉ—DE BOEUF  
CANADA CATÉGORIE "A"

BONI NUTRITION

**1.98** LB

**AUBAINE!**

**BIFTECK DE PALETTE**  
RÉGULIER—DE BOEUF  
CANADA CATÉGORIE "A"

BONI NUTRITION

**1.48** LB

**AUBAINE!**

**FOIE DE PORC CONGELE**  
EN MORCEAUX  
LA LB

**.38**

**AUBAINE!**

**JARRETS DE PORC CONGELE**  
LA LB

**.48**

**AUBAINE!**

**CRETONS 4 ÉTOILES EN VRAC**  
LA LB

**1.48**

**AUBAINE!**

**CROQUETTES DE POISSONS CONGELES**  
LA LB

**.78**

**AUBAINE!**

**BACON DÉCOUENNÉ**  
JUBILEE  
PAQ. 1 LB

**.98**

**AUBAINE!**

**FILET DE TURBOT CONGELE**  
LA LB

**1.38**

**AUBAINE!**

**ROULÉS AUX OEUFS**  
AVEC SAUCE—WONG WING  
CONT. DE 12

**1.68**

**AUBAINE!**

**SAUCISSE FUMÉE**  
DOMINO  
PAQ. 1 LB

**1.28**

**AUBAINE!**

**SAUCISSE PORC & BOEUF**  
BILOPAGE  
LB

**1.18**

**AUBAINE!**

**JAMBON CUIT**  
TRANCHÉ—TAILLEFER  
DE NOTRE COMPTOIR DE  
CHARCUTERIE—LB

**1.58**

**AUBAINE!**

**BOLOGNE TRANCHÉ**  
MORCEAU  
TAILLEFER  
LB

**.98**

**AUBAINE!**

**Du Jardin des aubaines**

**BROCOLI FRAIS**  
DE LA CALIFORNIE—GROSSEUR 14  
CH.

BONI NUTRITION

**.78** LB

**AUBAINE!**

**ANANAS DOLE**  
DE L'HONDURAS  
GROSSEUR 12  
CHACUN

BONI NUTRITION

**.99**

**AUBAINE!**

**ORANGES JAFFA**  
D'ISRAËL ENSOLEILLÉE  
GROSSEUR 88  
DOUZAINES

BONI NUTRITION

**1.99**

**AUBAINE!**

**Chronique de Louise Desaulniers**  
Dietétiste, Conseillère en alimentation  
Les consommateurs sont invités à m'écrire à l'adresse suivante:  
Les Supermarchés Dominion Limitée, C.P. 6080, Succursale "A", Montréal, Québec H3C 3G7.

**Le veau du printemps**  
Avez-vous remarqué comme le veau du printemps a une tendreté et une saveur bien particulière? C'est une viande tellement savoureuse et beaucoup plus maigre que le boeuf ou le porc et l'agneau. Certes, le gigot rôti est très savoureux et les côtelettes se préparent de mille et une façons et les ragouts de veau avec une jardinière de légumes font les délices de la famille. Mais j'ai trouvé et essayé une recette de veau haché qui est économique, facile à préparer et très différente.

**Casserole de veau et pommes de terre** 6 portions—6 c. à table de margarine • 2 c. à table de chapelure de blé entier • 2 1/2 lbs (environ 8 pommes de terre) en tranches de 1/2 pouce • 1 tasse d'oignons hachés finement • 1 lb de veau haché maigre • 2 c. à table farine de blé entier • 1/2 tasse de vin blanc sec • 1/4 tasse persil frais haché • 2 c. à table de fenouil frais haché • ou 1/2 c. à thé de fenouil séché • 1/4 c. à thé thym • 1 c. à thé sel • 1/2 c. à thé de poivre • 2 jaunes d'oeufs et 2 oeufs • 2 c. à table margarine.

Graisser un plat profond de 2 litres avec 2 c. à table de margarine. Couvrir de chapelure de blé entier sur tous les côtés. Frire les tranches de pommes de terre bien asséchées dans 2 c. à table de margarine durant 4 à 5 minutes ou jusqu'à coloration dorée. Mettre de côté à mesure que les pommes de terre sont frites. Ajouter un peu de margarine et frire les oignons durant 5 minutes. Puis ajouter le veau et cuire jusqu'à coloration brune. Ajouter la farine et cuire 1 à 2 minutes. Retirer du feu. Incorporer vin, persil, fenouil, thym, sel et poivre. Laisser tiédir 5 minutes. Incorporer les jaunes d'oeufs, 1 à la fois et bien mélanger. Vérifier l'assaisonnement. Étendre les pommes de terre dans le fond de la casserole. Couvrir uniformément de la moitié de la viande puis des pommes de terre, ainsi de suite en terminant avec les pommes de terre. Parsemer de noisettes de margarine. Cuire à 400°F pendant une heure. Servir chaud.

**LAITUE ROMAINE**  
DE LA CALIFORNIE  
CH.

**2/\$1**

**AUBAINE!**

**CAROTTES NO 1**  
DU QUÉBEC.  
5 LB

**1.09**

**AUBAINE!**

**AVOCATS FRAIS**  
DE LA CALIFORNIE  
GROSSEUR 70  
LB

**4/1**

**AUBAINE!**

Ça c'est  
60 ans de qualité!



**MAÏS EN GRAINS**  
ENTIER—DE FANTAISIE  
DOMINION

**BONI NUTRITION**

**3/99**

BTE 12 OZ LIQ.

PRIX HABITUEL .38

**ÉCONOMIE .15**

**CRÈME GLACÉE**  
VANILLE OU NAPOLITAINE  
DOMINO

**1.39**

CONT. 2 LITRES

PRIX HABITUEL 1.58

**ÉCONOMIE .19**

**MÉLANGES À GÂTEAUX**  
ROBIN HOOD

**2/\$1**

PAQ. 19 OZ

PRIX HABITUEL .89

**ÉCONOMIE .78**

**PAPIER DE TOILETTE**  
COULEURS VARIÉES  
ROYALE  
PAQ. 4 ROUL.

**1.09**

PRIX HABITUEL 1.35

**ÉCONOMIE .26**

**EAU DE JAVEL**  
JAVEX  
CONT. 128 OZ LIQ.

**.99**

PRIX HABITUEL 1.16

**ÉCONOMIE .17**

**PÊCHES TRANCHÉES**  
OU EN MOITIÉS—DE CHOIX  
ARDMONA—DE L'Australie  
ENSOLEILLÉE  
BTE 28 OZ LIQ.

**.77**

PRIX HABITUEL .87

**ÉCONOMIE .10**

**CAFÉ INSTANTANÉ**  
RICHMELLO  
POT 10 OZ

**4.49**

PRIX HABITUEL 4.99

**ÉCONOMIE .50**

**FRITES SURGELÉES**  
AU FOUR—McLEAN  
COUPE RÉGULIÈRE  
SAC 32 OZ

**.59**

PRIX HABITUEL .99

**ÉCONOMIE .40**

**LAIT ÉVAPORÉ**  
DOMINION  
BTE 16 OZ

**BONI NUTRITION**

**2/79**

PRIX HABITUEL .45

**ÉCONOMIE .10**

**BETTERAVES EN QUARTIER**  
AYLMER  
BTE 19 OZ LIQ.

**3/4/\$1**

PRIX HABITUEL .41

**ÉCONOMIE .64**

**SERVIETTES DE TABLE RITE**  
BOITE DE 180 S.

**.89**

PRIX RÉGULIER: \$1.31

**ECONOMIE .42**

**JUS DE TOMATE**  
DE FANTAISIE—HEINZ  
BTE 19 OZ LIQ.

**3/\$1**

PRIX HABITUEL .37

**ÉCONOMIE .12**

**MÉLASSE DE FANTAISIE**  
GRANDMA  
PAQ. 675 g

**.59**

PRIX HABITUEL .77

**ÉCONOMIE .18**

**POUDINGS VARIÉS**  
LAURA SECORD  
PAQ. DE 4 BTES x 5 OZ

**.95**

PRIX HABITUEL 1.06

**ÉCONOMIE .11**

**DÉTERGENT LIQUIDE**  
PALMOLIVE  
CONT. 24 OZ LIQ.

**.89**

PRIX HABITUEL 1.04

**ÉCONOMIE .15**

**ESSUIE-TOUT**  
COULEURS VARIÉES—SCOTT  
PAQ. DE 2 ROUL.

**1.09**

PRIX HABITUEL 1.29

**ÉCONOMIE .20**

**SACHETS DE THÉ**  
"PRIOR PACK"—SALADA  
PAQ. DE 100

**1.59**

PRIX HABITUEL 1.99

**ÉCONOMIE .40**

**SOUPE LIPTON**  
POULET ET NOUILLES  
PAQ. DE 4 ENV.

**.78**

PRIX HABITUEL .88

**ÉCONOMIE .10**

**MARGARINE RÉGULIÈRE**  
BLUE BONNET  
CONT. 3 LB

**1.69**

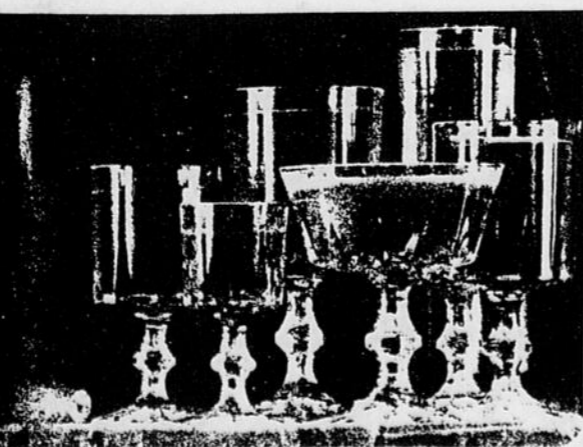
PRIX HABITUEL 1.89

**ÉCONOMIE .20**

NOUS NOUS RÉSERVONS LE DROIT DE LIMITER LES QUANTITÉS  
Prix en vigueur jusqu'à la fermeture le mardi 27 mars 1979 dans les Supermarchés  
Dominion suivants: 2 Place Saguenay, Chicoutimi—GALERIES JONQUIÈRE, 700, boul.  
St-François, Jonquièrre—CARREFOUR ALMA—705, avenue DuPont, Alma.  
Les Supermarchés Dominion Limitée

Depuis 60 ans...  
**Dominion**  
Ça c'est du supermarché  
**Ça se fête!**

**LifeStyle**  
Cristal au plomb  
**Gratuit**  
Verre à vin de 6 onces offert en échange de  
coupons caisse couleur pour une valeur de \$125.00  
Cette semaine offre spéciale  
**coupe à parfait** \$2.99  
habituel \$3.99



# Nos fournisseurs méritent votre confiance et nous méritons la vôtre.



**D**epuis 60 ans, nous travaillons avec les meilleurs fournisseurs. Nous leur achetons des produits que vous connaissez, que vous préférez et qui méritent votre confiance à cause de leur qualité réelle.

Ces produits, nous les avons toujours achetés au plus bas prix possible afin de vous les offrir au meilleur prix possible. C'est pourquoi finalement, l'économie c'est vous qui la faites.

Pendant les prochaines semaines et prochains mois, pour bien célébrer notre 60e anniversaire, nous vous offrirons des super aubaines avec la collaboration de nos nombreux fournisseurs de toujours.

Surveillez-les et vous économiserez encore plus. Vous pouvez en être certains. Nous vous le garantissons.



# Dominion rend hommage à Del Monte.

En 1919, nous offrions déjà des produits Del Monte. À ce moment-là, les fruits secs étaient les seuls produits que nous offrait Del Monte. Les années ont passé et tous les deux, Dominion et Del Monte, ont fait beaucoup de chemin ensemble. Leur association ne s'est jamais démentie. C'est à des gens comme ceux qui appartiennent à Del Monte que nous devons notre succès. Nous sommes heureux de leur dire un franc "Merci". Nos acheteurs espèrent que cette relation heureuse de travail se poursuivra pendant bien des années à venir.



1919 1979

## Et maintenant, voyez donc ces aubaines!

**POIS SUCRÉS**  
VARIÉS—DE FANTAISIE  
DEL MONTE



**.38** BTE 14 OZ LIQ.

PRIX HABITUEL .48

**ÉCONOMIE .10**

**HARICOTS VERTS**  
ASSAISONNÉS  
DEL MONTE



**3/\$1** BTE 14 OZ LIQ.

PRIX HABITUEL .42

**ÉCONOMIE .27**

**PÊCHES EN MOITIÉS**  
OU TRANCHÉES—DE FANTAISIE  
DEL MONTE



**.79** BTE 28 OZ LIQ.

PRIX HABITUEL .91

**ÉCONOMIE .13**

**COCKTAIL DE FRUITS**  
DE FANTAISIE  
DEL MONTE



**.69** BTE 19 OZ LIQ.

PRIX HABITUEL .87

**ÉCONOMIE .16**

**TOMATES ÉTUVÉES**  
DEL MONTE



**.57** BTE 19 OZ LIQ.

PRIX HABITUEL .67

**ÉCONOMIE .10**

**POUDINGS VARIÉS**  
DEL MONTE

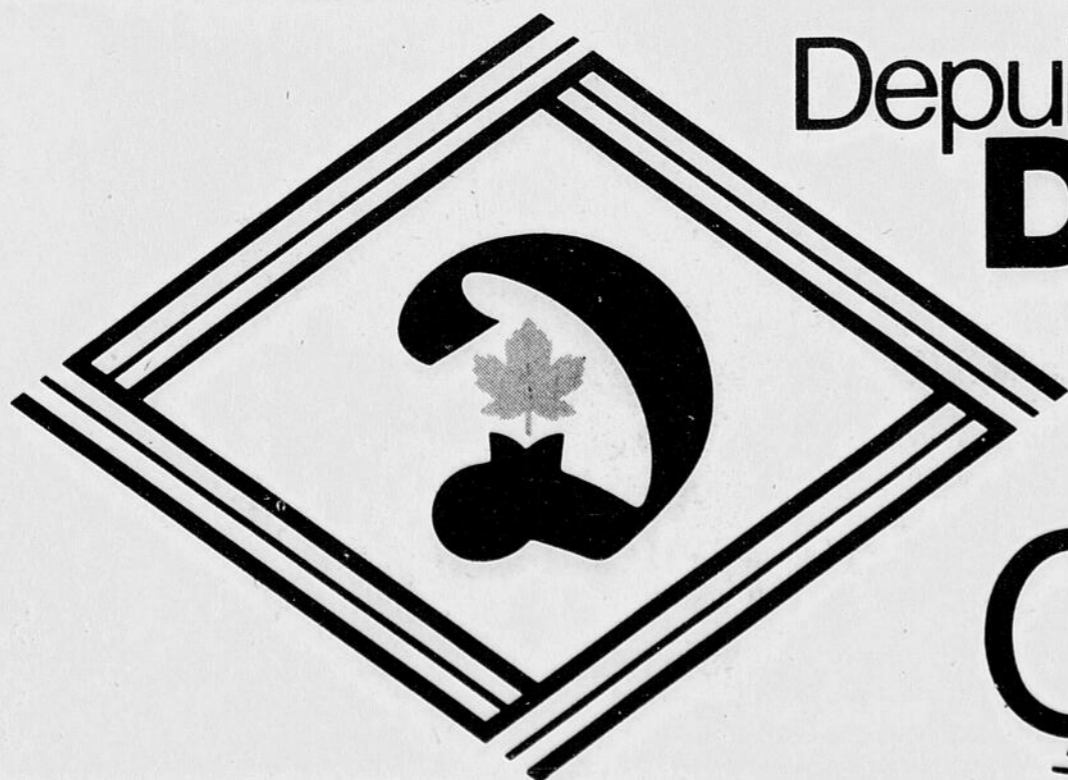


**.89** PAQ. DE 4 BTES x 4 OZ

PRIX HABITUEL 1.19

**ÉCONOMIE .30**

NOUS NOUS RÉSERVONS LE DROIT DE LIMITER LES QUANTITÉS  
Prix en vigueur jusqu'à la fermeture, le mardi, 27 mars 1979. (Sauf les produits de boulangerie, le samedi, 24 mars 1979), aux supermarchés Dominion: 2, Place du Saguenay, Chicoutimi — GALERIES JONQUIÈRE, 700, boul. St-François, Jonquièrre — CARRE-FOUR ALMA, 705, avenue DuPont, Alma.



Depuis 60 ans...

# Dominion

Ça c'est du supermarché

# Ça se fête!

## santé

# La réanimation cardio-pulmonaire, simple technique de premiers soins

KITCHENER, Ont. (PC) — Les crises cardiaques causent plus de 50,000 décès au Canada chaque année, et de ce nombre, près des deux-tiers surviennent moins de deux heures après l'attaque, habituellement en dehors de l'hôpital. Mais grâce à la réanimation cardio-pulmonaire pratiquée dans les hôpitaux, et ensuite parmi le public en général, on pourrait sauver des vies, disent certains experts.

La réanimation cardio-pulmonaire est un procédé visant à redonner la vie après une mort soudaine et imprévue causée par crise cardiaque, noyade, électrocution, suffocation ou autre accident.

C'est une technique de premiers soins qui n'a pas pour but de ranimer le patient, mais de prolonger la vie jusqu'à l'arrivée à l'hôpital. Elle peut être pratiquée partout, par à peu près n'importe qui et sans aucun équipement.

### Morts moins nombreuses

En fait, la Fondation canadienne du cœur prédit que si les techniques de réanimation cardio-pulmonaire étaient plus répandues, on pourrait diminuer de 30 pour cent le nombre de morts causées par les crises cardiaques, hors de l'hôpital.

Avant d'être enseignées au grand public, les techniques de réanimation cardiopulmonaire le seront aux groupes de personnes qui sont le plus souvent en contact avec la mort subite: policiers, pompiers, conducteurs d'ambulance, infirmières et surveillants de plage.

Cette technique a été mise au point aux Etats-Unis en 1973, et elle a été adoptée au Canada il y a près de deux ans. Depuis, le programme en Ontario a progressé à un rythme incroyable, dit le Dr Ron Youngash, de Kitchener.

### Mannequins électroniques

Les cours varient en durée, mais ils incluent tous une journée d'enseignement intensif pendant laquelle les élèves pratiquent sur des mannequins électroniques et passent un examen.

Le Dr Youngash dit que les infirmières et les conducteurs d'ambulance apprennent les techniques de réanimation assez facilement.

La prochaine étape consistera à enseigner la technique au grand public. Le programme destiné au public sera plus court et accordera une importance particulière à la façon de reconnaître la crise cardiaque.



CRISE CARDIAQUE — Les pompiers Don Border (à gauche) et Vic Kit pratiquent sur un mannequin électronique, pendant un cours de réanimation cardio-pulmonaire, à Kitchener, Ont. La Fondation canadienne du cœur prédit qu'un entraînement adéquat à l'échelle communautaire pourrait réduire de 30 pour cent le nombre des morts dues à des crises cardiaques. Celles-ci causent la mort de plus de 50,000 Canadiens chaque année, et de ce nombre, près des deux-tiers meurent dans les deux heures qui suivent la crise, généralement en dehors de l'hôpital.

(Photo PC)

## L'alcoolisme, d'origine héréditaire?

VARSOVIE (Reuter) — L'alcoolisme est vraisemblablement d'origine héréditaire; elle est la conclusion tirée d'une étude réalisée au Danemark sur des enfants adoptés par un chercheur américain.

Prenant la parole devant un congrès international sur l'alcoolisme et la dépendance en matière de drogues le Pr John Ewing, de l'Université de Caroline du Nord, a révélé les résultats surprenants de ses recherches; les enfants de parents alcooliques sont plus enclins à la boisson que ceux de parents ignorant l'alcool, même si les parents naturels n'ont en rien participé à leur éducation.

Laissant entendre que de tels enfants pourraient avoir hérité, dans leur patrimoine génétique, d'une tendance à l'alcoolisme, le chercheur a cité d'autres études montrant que les victimes d'alcoolisme précoce présentent, dans leur enfance, des traits de caractère proches de ceux décelés chez les enfants adoptés alcooliques du Danemark.

Dans la deuxième partie de son exposé, le Pr Ewing, qui est psychiatre, estime que si l'alcoolisme est moins répandu en Extrême-Orient que partout ailleurs dans le monde, c'est parce que les populations de cette région sont biologiquement plus vulnérables aux fâcheuses conséquences de l'abus de boissons.

Les études ont montré que ces populations développent une enzyme du foie particulière impliquée dans la décomposition de l'alcool, qui fabrique une substance appelée "acétaldéhyde" et provoque les maux de tête et l'accélération des battements cardiaques plus connus sous l'expression "gueule de bois".

Au cours de la conférence, organisée au palais des congrès de la capitale polonaise en présence de 800 délégués de plus de 50 pays, un délégué brésilien a d'autre part critiqué la façon "sensationaliste" avec laquelle la presse traite souvent des problèmes liés à la drogue.

M. Ayush Morad Amar, directeur de l'Institut de médecine sociale et de criminologie de Sao Paulo, a invité les media à abandonner l'"intérêt négatif" qu'ils portent à ces questions, qui a pour effet de discréditer les anciens drogués aux yeux de l'opinion publique et de rendre plus difficile leur réinsertion dans la société. "Il faudrait expliquer aux professionnels de l'information que l'assimilation automatique faite en général entre la criminalité, la jeunesse et la drogue est incorrecte et qu'il y a plusieurs sortes de drogués".

Les moyens d'information, a-t-il dit, devraient plutôt tenter d'agir sur le comportement de l'homme de la rue vis-à-vis du problème de la drogue en renonçant au "sensationalisme" et en présentant le problème dans toute sa complexité.

Pour faire bonne mesure, le congressiste a également reproché aux experts de ne pas présenter de manière correcte l'information en la matière.

Enfin, les participants à la conférence de Varsovie ont entendu les conclusions d'un rapport préparé par deux experts ouest-allemands, MM. Naeve et Schulz, sur la montée de l'alcoolisme parmi la population féminine.

Ainsi entre 1965 et 1975 à Hambourg (RFA), le nombre des crimes commis par des femmes ivres a presque doublé, parallèlement à la courbe ascendante de la consommation moyenne d'alcool chez les femmes.

Chez les jeunes femmes, la tolérance à l'alcool serait désormais à peu près équivalente à celle constatée chez les hommes.

## Des services pour les handicapés visuels

(CP) — Désirant collaborer aux programmes de réadaptation des handicapés visuels, la Régie de l'assurance-maladie leur offre la gratuité d'aides mécaniques, électroniques et optiques afin de leur permettre de lire, d'écrire et de circuler plus librement, donc de leur assurer une plus grande autonomie.

Mis en branle le 30 novembre 1977, ce programme s'adresse maintenant aux Québécois âgés de 35 ans ou moins, ayant une acuité visuelle qui ne dépasse pas 6/21 et ce, pour chaque oeil. En d'autres termes, nous dirions une personne qui, à 6 mètres, voit ce qu'une per-

sonne possédant une acuité visuelle normale voit à 21 mètres.

Ces aides qu'offre la Régie de l'assurance-maladie aux handicapés visuels sont diversifiées et toujours gratuites. Certaines, toutes aussi précieuses, semblent plus traditionnelles: on songe ici à des cannes, des chiens-guides, des dactylographes pour le braille. D'autres sont nettement plus spectaculaires: en voici deux exemples: l'optacon, appareil muni d'une caméra que l'on promène sur un texte et qui permet de ne pas utiliser le braille, mais de sentir de vraies lettres au bout de ses doigts et la télévision-

neuse, véritable système de télévision en circuit fermé, qui peut grossir jusqu'à 60 fois un texte et rendre ainsi la lecture accessible à bon nombre de nos handicapés visuels. Nous nous sommes laissés dire qu'il existe même une calculatrice parlante qu'utilisent surtout les jeunes du secondaire.

Pour obtenir cette aide visuelle, il suffit simplement d'en faire la demande à l'un des deux établissements chargés de l'application du programme:

A Québec: Le Centre d'accueil Louis-Hébert, 2160, Chemin Ste-Foy, (Québec), (418) 653-9072.

A Montréal: L'Institut Nazareth et Louis-Braille, Centre de jour, 850, boulevard Dorchester est, Montréal, (Québec), (514) 842-8081.

La demande est acceptée sur présentation de la carte d'assurance-maladie. Le résultat des examens visuels faits par un ophtalmologiste ou par un ophtalmologiste est aussi nécessaire.

Les deux établissements n'ayant le droit de prêter une aide qu'à la condition que chaque handicapé ait subi l'entraînement nécessaire à son utilisation, c'est au personnel spécialisé qu'il revient de proposer la ou les aides.

# NOUVEAU POUSSE-CAFÉ

MEILLEUR AVANT-BEST BEFORE

**pousse-café**  
6 GÂTEAUX - 6 CAKES • 330 g  
STUART

coffee cake

# époussé et ouflant

STUART

Pousse-café, un gâteau léger, à l'époussé et ouflant goût de cannelle. C'est le tout nouveau-né de la grande famille Stuart. Pousse-café, pour la collation du matin, du midi, et du soir; avec du café, du thé, du lait ou un chocolat chaud.

Pousse-café, en vente partout au Québec.