

perspectives

la presse



LES JOLIES PLANTES
DONT IL FAUT SE MÉFIER
PAGE 8

- ICEBERG A BABORD - SORTEZ LES LASSOS!



A défaut de pouvoir en faire des glaçons (un iceberg pèse de 100 000 à plusieurs millions de tonnes), on a trouvé le moyen de les remorquer

PAR RENÉ GOBLLOT

Jouer au toréador avec un iceberg d'un million de tonnes et le prendre au lasso comme au bon vieux temps du Far-West semble des plus fantaisistes! Cependant, depuis plusieurs années, des experts en hydrodynamique de l'université Memorial de Terre-Neuve, de l'Institut Bedford de la Nouvelle-Ecosse et du groupe Eastcan-Total, de Calgary, s'y évertuent le plus sérieusement du monde.

De leurs travaux pourrait naître une idée considérée jusqu'ici comme un peu farfelue: utiliser les icebergs comme source d'eau douce, c'est-à-dire ravitailler les régions désertiques avec ce que nous avons en quantité: de la glace. Livrée à domicile! Pour l'instant leur ardeur est stimulée par l'industrie pétrolière et ses énormes moyens financiers. Récemment une société de courtage de Toronto, la Midland Doherty, affirmait que le plateau continental du Labrador pourrait devenir la mer du Nord canadienne: le Québec et les Maritimes deviendraient une nouvelle Ecosse avec toutes les retombées économiques que cela entraîne.

Il y a un mais et il est de taille: l'iceberg à remorquer peut peser jusqu'à 25 millions de tonnes. Un casse-tête géant à résoudre et dont la solution (rien n'est impossible à un ingénieur pétrolier qui a dû se battre en mer du Nord contre des vagues de cent pieds et un temps généralement effroyable)

Suite page 6

Ci-contre, un observateur qui se promène sur un petit iceberg donne idée de la taille de celui-ci; plus haut, à g., remorquage d'un "cygne"; à dr., même manoeuvre mais appliquée à un iceberg.

Une Mark Ten ...ça contente.



Avis: Santé et Bien-être social Canada considère que le danger pour la santé croît avec l'usage — éviter d'inhaler.
Moy par cigarette Régulier: goudrons 16mg, nicotine 1.2mg. King: goudrons 18mg, nicotine 1.3mg.

ble) pourra donner un titre de noblesse aux icebergs, qui ont fort mauvaise réputation.

A toutes fins pratiques, on les considère comme une plaie; depuis des siècles ils constituent une menace à la navigation. Périodiquement, on ressort la catastrophe du *Titanic*, le plus grand paquebot du monde au début du siècle, qui coula le 15 avril 1912 lors de sa traversée inaugurale de l'Atlantique après avoir heurté un iceberg. 1 513 personnes se noyèrent dans les eaux glacées de l'océan qui engloutit le navire qu'on disait insubmersible. Parmi les victimes, les personnes de qualité ne firent qu'ajouter à la crainte de ces monstres et à la clameur du public qui revit encore aujourd'hui le drame par d'innombrables articles, livres ou films avec l'accompagnement, en toile de fond, de *Plus près de toi mon Dieu* que jouait, dit-on, l'orchestre du bord au moment du naufrage.

Depuis la catastrophe du *Titanic*, une patrouille internationale des glaces a été créée afin de repérer ces montagnes flottantes, d'évaluer leur marche et de transmettre ces informations par des bulletins, un peu comme on fait pour la météo. Actuellement, la surveillance s'effectue surtout par avion à long rayon d'action avec la participation des garde-côtes canadiens et américains.

Les icebergs sont d'énormes morceaux de glace qui se détachent des glaciers de la côte occidentale du Groenland et se baladent, virevoltent, font demi-tour au gré des marées et des vents, dérivant pendant un à deux ans par la baie de Baffin, le détroit de Davis dans les courants du Labrador et le long de Terre-Neuve, à la vitesse moyenne de dix milles

par jour. La saison des icebergs va de mars à septembre, parfois jusqu'à décembre avec une période de pointe en avril, mai et juin. Il en défile environ 400 par an, mais leur nombre peut s'élever à 3 000, comme ce fut le cas en 1972, année exceptionnelle.

Un iceberg type pèse 100 000 tonnes, mesure 200 pieds de long sur 180 de large; il émerge de 60 pieds, les quatre-cinquièmes étant immergés. Tout cela selon le rapport des professeurs Dempster et Bruneau — de l'université Memorial — au colloque de la Fondation française d'études nordiques.

Contrairement à leurs confrères de l'Antarctique, qui sont placidement et uniformément gigantesques et plats, "nos" icebergs ont à peu près toutes les formes: ils peuvent être tabulaires, de dimensions importantes et d'une longueur beaucoup plus grande que la partie émergente; "trapus", de grosseur moyenne, la partie émergente étant presque égale à la longueur; "pointus" avec parfois un ou deux pics et enfin "ronds" comme une bille et tout aussi lisses d'avoir roulé plusieurs fois sur eux-mêmes. Ils ont de plus la mauvaise idée de changer de forme au cours du voyage et de devenir de plus en plus instables au fur et à mesure qu'ils vont vers le sud. Ils ont encore la manie de donner naissance à des mini-icebergs auxquels les Français ont donné les jolis noms de "bourguignons" ou "cygnes" et que les Anglais, plus réalistes, ont baptisés *growlers*; ils sont aussi dangereux que leurs parents.

Grâce à la patrouille internationale des glaces et au radar dont sont équipés tous les navires, une catastrophe du genre du *Titanic* est quasi impossible. Il y a évidemment des impondérables: les vagues peuvent cacher aux radaristes un iceberg tabulaire; la glace donne une mauvaise réflexion et les "cygnes" ne sont visibles qu'à la dernière minute. Une fois l'iceberg détecté, le navire lui donne le plus grand champ possible mais, dans le cas d'une structure qui doit rester fixe — comme une tour de forage

**-ICEBERG
A BABORD!
-SORTEZ
LES LASSOS!**

—, que faire quand un de ces mastodontes s'approche? C'est ce qui préoccupe beaucoup nos experts.

Selon leurs calculs de probabilité, il y a 0,6 chance sur 100 qu'un iceberg vienne frapper une station immobile. L'on peut donc compter sur sa chance, d'autant plus que les opérations de forage s'effectuent actuellement, et pour longtemps encore, sur le plateau continental canadien où la profondeur maximum est de 600 pieds, éliminant au départ l'iceberg géant de plusieurs dizaines de millions de tonnes qui s'échouera sur le fond bien avant.

On peut, d'un autre côté, l'attendre de pied plus ou moins ferme mais, après ce qui est arrivé au *Titanic*, on hésite... D'après une étude sur la résistance aux impacts effectuée par une entreprise britannique — la Compagnie Marex —, il faudrait l'équivalent d'un tampon de caoutchouc de cent pieds d'épaisseur pour amortir le choc d'un iceberg d'un million de tonnes naviguant à un noeud à l'heure, tant sa force d'inertie est grande. Il faudra donc des années de recherches avant d'inventer et de construire des structures capables de résister à tel impact mais, déjà pour la production, l'on prévoit l'enterrément de pipe-lines et têtes de puits sous l'eau de façon à ce que la saignée faite par un iceberg qui racle le fond n'aille pas tout détruire.

L'autre méthode consiste à jouer au toréador, c'est-à-dire

à déguerpier prestement devant la menace, mais pour cela il faut être mobile. Grâce à la technologie, en mer du Nord on utilise un navire de forage à positionnement dynamique qui se maintient en un point fixe en jouant sur des hélices dont l'orientation et la poussée sont réglées par un ordinateur qui "sent" le mouvement des vagues. Le bateau peut décrocher en catastrophe en moins de 15 minutes devant un iceberg qui entre dans la zone dangereuse, à six milles du bâtiment. Mais cela coûte cher en argent et en temps, aussi a-t-on trouvé que la méthode la plus économique et la plus sûre consistait à prendre l'intrus au lasso et à le remorquer, ce qui est évidemment plus facile à dire qu'à faire avec un gibier de cette taille.

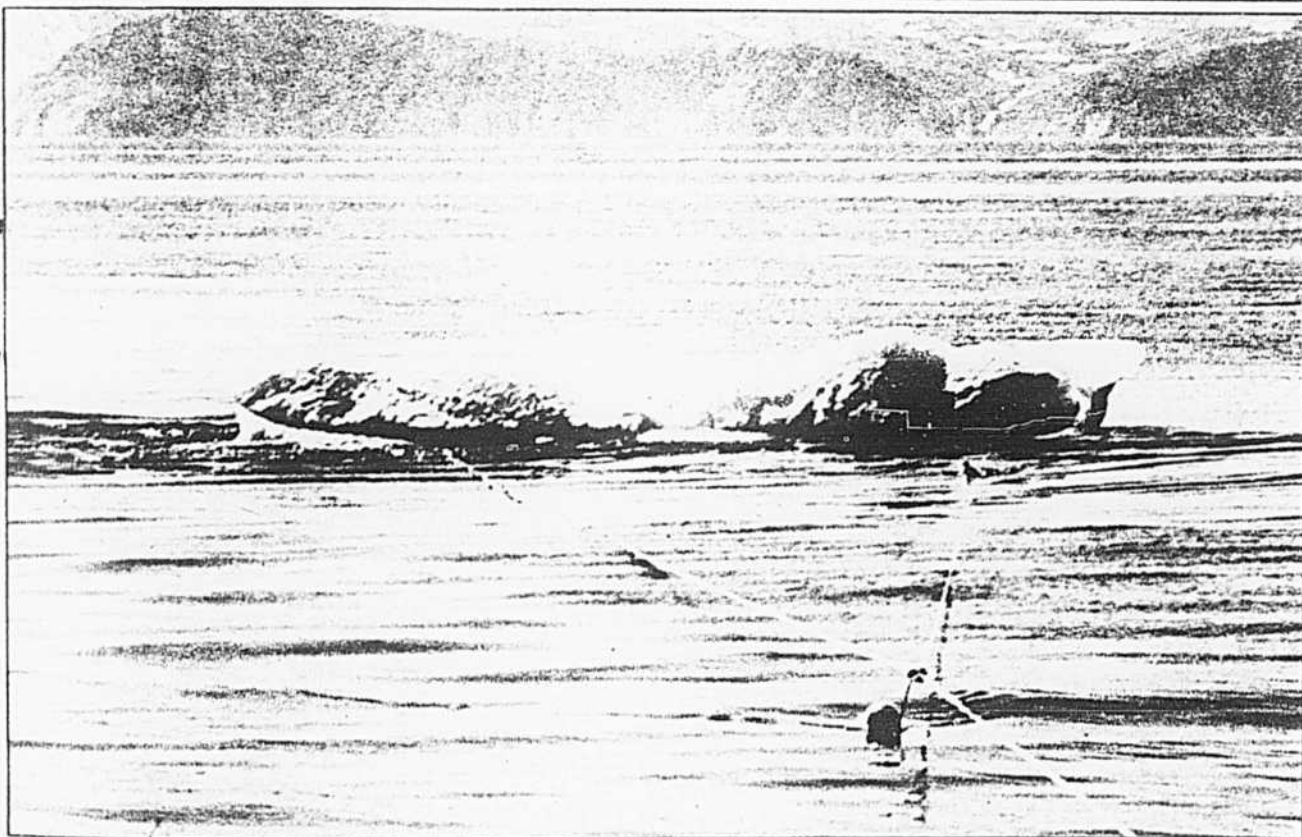
Avant de jouer aux cow-boys de l'Atlantique, nos experts, assistés par des équipes d'observateurs particulièrement alertes qui auront détecté l'iceberg, prendront ses mesures au moyen de photographies aériennes, en débarquant sur la montagne de glace par hélicoptère et en envoyant des plongeurs sous l'eau; ces derniers donneront des renseignements sur la structure immergée de l'iceberg, entre autres s'il s'agit d'un "vieillard" à la surface lisse qui aura tendance à rouler sur lui-même. Ils détermineront ensuite la vitesse à laquelle il se déplace, la direction des vents, des courants, des vagues, la topographie sous-marine, la viscosité de l'eau pour calculer la force de traction qu'il faut imprimer à cette masse de glace pour lui faire changer de course. Il ne s'agit pas encore de l'amener vers un pays désertique, mais d'infléchir sa trajectoire hors du corridor de sécurité.

Un remorqueur placera une ligne flottante autour de l'iceberg, en l'occurrence un énorme câble renforcé, muni de bouées, et l'opération "louage" commencera. Selon M. Jean-Claude Ragot, ingénieur d'Eastcan-Total, de Calgary, qui a participé à plusieurs essais au large du Labrador, l'opération va très bien tant que l'iceberg pèse moins d'un million de tonnes: un remorqueur ayant une puissance de 3 000 chevaux pourra faire infléchir la course d'un iceberg de 500 000 tonnes à condition que la mer soit bonne, sinon

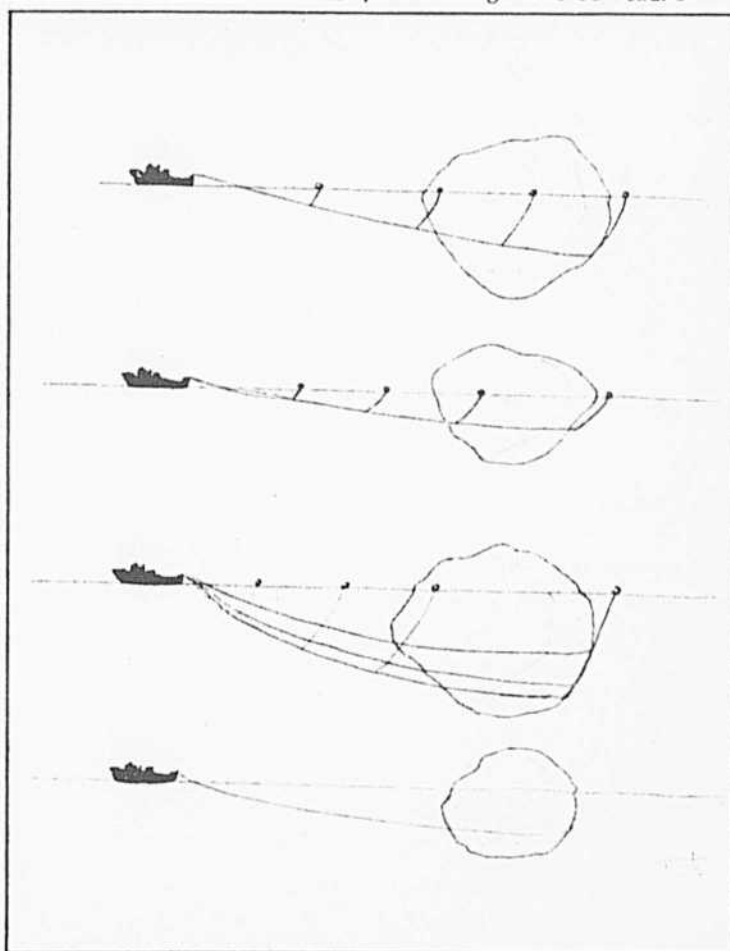
tout se complique. Une baisse de la pression atmosphérique, par exemple, viendra bouleverser les calculs car elle influera sur la viscosité de l'eau, fera changer la course de l'iceberg et modifiera les courants. Un autre ingénieur d'Eastcan, M. Jean Duval, préconise l'emploi de plusieurs lignes flottantes autour d'icebergs ronds ou trapus. Au cours d'essais auxquels il a participé, un iceberg de 270 pieds de long sur 50 pieds de haut a été remorqué à la vitesse d'un cinquième de pied à la seconde en utilisant une traction d'une tonne et demie. Il en est arrivé, après d'autres tests, à établir une corrélation entre la vitesse de remorquage à appliquer et la longueur de la surface émergente de l'iceberg à la ligne de flottaison.

MM. Dempster et Bruneau signalent dans leur rapport plusieurs expériences effectuées par l'université Memorial pour le compte de l'Association canadienne des exploitants pétroliers de la côte est, au cours desquelles sept icebergs, dont le poids variait entre 85 000 et 100 000 tonnes, ont été remorqués avec succès. Pour sa part, M. Stuart Smith, de l'Institut Bedford, en Nouvelle-Ecosse, a procédé au remorquage de trois icebergs de petite taille et, avec l'un d'eux, a augmenté la vitesse jusqu'à ce que le morceau de glace fasse la culbute à la vitesse de 3,33 pieds à la seconde. Il prépare une sorte d'échelle de remorquage donnant un coefficient de traction à appliquer selon le poids de l'iceberg.

Les résultats de ces recherches sont souvent confidentiels ou présentés sous forme d'équations incompréhensibles au commun des mortels, mais ils prouvent qu'il est possible d'infléchir la course d'un iceberg en le remorquant. Quant à son transport éventuel vers d'autres pays, c'est là une toute autre histoire...



Ci-contre, le remorquage d'un iceberg (à noter que le câble de touage s'enfonce en partie dans la glace);
 ci-dessous, à g., trajet suivi par les icebergs au large du Labrador, dans la zone d'exploration pétrolière (en pointillé plus dense);
 à dr., façons différentes de remorquer un iceberg selon la longueur de la partie qui en émerge hors de l'eau. ●





L'apocyn à feuilles d'Androsème, qui orne notre page couverture et dont on voit ici un détail, provoque chez certains une allergie; c'est pourquoi on l'appelle fausse herbe à la puce.

PETIT GUIDE DES PLANTES VENÉNEUSES A L'INTENTION DES COUREURS DE BOIS

Gare aux déjeuners sur l'herbe à puce

PAR MARIE-THÉRÈSE RIBEYRON

Sont enfin arrivées les joyeuses retrouvailles avec le grand air. C'est la jouissance des baignades et du soleil sur la peau. C'est le retour de la vie sous la tente ou au chalet, des randonnées à bicyclette et des déjeuners sur l'herbe. Chacun croque l'été à sa façon et se jette avec délices sur cette nature "où tout n'est que beauté, luxe, calme et volupté"... croit-on. La luxuriance de notre végétation, toute magnifique qu'elle soit, recèle de fort désagréables surprises. Le naïf qui s'y promène aveuglément risque de faire des expériences pour le moins "piquantes", oh! que oui! J'en ai su quelque chose, l'été dernier...

Je campais depuis un mois sur la rive d'un lac à moi toute seule... ou presque. C'était mon bain annuel de sauvagerie: vivre seule dans le bois au rythme du soleil. M'endormir au chant des criquets, le nez dans les étoiles. Me souler de vent, d'eau, de

courses folles et de bains de pluie. Me barbouiller les mains, la bouche et l'estomac de framboises parfumées... Cet été-là, j'ai dégringolé brusquement de ma douce euphorie.

Ça commencé par une banale démangeaison à la cheville que, sans méfiance, j'ai grattée généreusement. Trois jours après, j'avais les jambes couvertes de plaques et d'ampoules qui démangeaient à me cogner la tête contre les murs. Une visite au médecin établit un diagnostic d'herbe à puce. Je m'étais bêtement fait avoir. A courir impunément dans les bois, j'avais fini par oublier l'existence de ces plantes "qui s'y frotte, s'y pique". Et voilà qu'elles se rappelaient à moi avec insistance. J'ai disposé de nombreuses nuits blanches, les yeux ouverts sur l'envie féroce de me gratter, pour réfléchir aux traquenards de la belle et bonne nature.

Il y a pire. Croquer des racines, savourer des plantes en salades et boire des tisanes d'herbes sauvages peut être funeste. Eh oui! il y a des plantes

qui tuent. Il est avantageux de savoir les reconnaître. Les maniaques d'aliments naturels se tiendront sur leurs gardes, et les autres pourront toujours se servir de ces plants pour se débarrasser de quelque gêneur.

La forêt québécoise renferme de merveilleux poisons aux effets foudroyants. Y pousse même la fameuse ciguë que les Grecs donnaient gentiment à boire à leurs condamnés à mort pour les envoyer en douce au royaume des Enfers. Socrate fut de ceux-là. Si vous désirez produire un effet dont on ne se remet pas, offrez un petit verre de ciguë... Une autre plante, très fûtée celle-là, se déguise en carotte "pour mieux l'empoisonner, mon enfant": mêmes feuilles, mêmes racines. On s'y laisse prendre aisément.

Certaines plantes toxiques, moins malignes, se contentent de vous rendre malade, ce qui peut suffire à gâcher les vacances. La renoncule (ou bouton d'or) vous causera une infection intestinale. Le tabac-du-diable, s'il

ne tue pas, provoquera des vomissements. Le bois-de-plomb occasionnera une diarrhée tout ce qu'il y a de moins confortable. Les propriétaires d'érablières utilisaient jadis cette dernière plante pour se venger des voleurs d'eau d'érable. Ils en faisaient bouillir dans le sirop. Les voleurs ne revenaient pas...

Aussitôt que vous quittez le béton protecteur des villes, suivez le sage conseil de M. Claude Hamel, docteur en botanique: "Ne mangez ni plante ni fruit dont on n'est pas sûr. Se méfier particulièrement des fruits sauvages; beaucoup sont toxiques et donnent maux d'estomac ou vomissements."

Gare également aux champignons, qui peuvent fournir des plats aussi savoureux que fatals! A moins de bien les connaître, il est prudent d'éviter de les consommer.

Voici donc les us et coutumes de nos plantes vénéreuses: celles qui piquent, celles qui rendent malade et celles qui tuent.

Suite page 10

Peter Jackson Golf 75

Tout le pays se met de la partie!

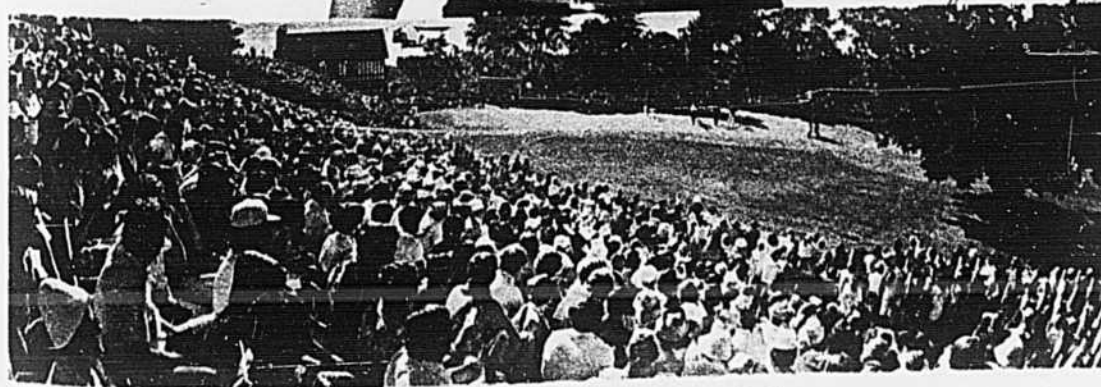
Jamais le golf n'aura été aussi passionnant. Voici des événements qui apportent de la couleur et des émotions fortes. L'Omnium canadien, la Classique Peter Jackson et le Tour Peter Jackson.

La Classique Peter Jackson du 27 au 29 juin au Club de Golf St-George's, Toronto. Parmi les concurrentes, vous verrez Jocelyne Bourassa, Sandra Post, Jane Blalock, Carol Mann, Laura Baugh et la gagnante de l'an dernier, Carole Jo Skala. L'enjeu: le Trophée Peter Jackson et une bourse de \$60,000.

Du golf de toute beauté!



L'Omnium Canadien du 24 au 27 juillet au Club de Golf Royal Montréal. Cet événement est présenté par Peter Jackson et organisé par l'Association Royale de Golf du Canada. Jamais, vous n'avez vu autant de vedettes réunies pour une telle occasion. Le Trophée Peter Jackson et une bourse au montant de \$200,000 en constituent l'enjeu. Venez voir les Nicklaus, Trevino, Palmer, Player, Miller et Bobby Nichols, le vainqueur de l'an dernier. Du golf à son meilleur!



Le Tour Peter Jackson. Sept omniums provinciaux vous permettent de voir des vedettes locales et internationales à l'oeuvre. Pour plus de renseignements, lisez vos journaux locaux. C'est une bonne façon d'encourager le golf au Canada.

Les plantes qui piquent

Evidemment, il faut compter avec les orties. Tout promeneur sorti des sentiers battus connaît leurs longues tiges poilues et leurs grandes feuilles vert foncé. On en compte une trentaine d'espèces qui, presque toutes, renferment dans leurs poils un acide dont le contact est très irritant pour la peau. Consolons-nous en profitant des jeunes orties, qui font une soupe délicieuse.

De toute façon, l'ortie pique peu. Il en va autrement de l'herbe à puce. Elle pique intensément et longtemps, si vous y êtes sensible. Le degré de sensibilité varie beaucoup d'un individu à l'autre. Les uns seront gravement atteints au moindre contact, les autres pourront en manipuler les tiges impunément. Tôt ou tard, cependant, ils deviendront prédisposés aux attaques de cette plante.

Pour mieux surprendre, elle affecte diverses formes: quelquefois arbre, le plus souvent arbrisseau d'un à trois pieds de

haut, ou lierre grimpant enroulé autour des poteaux et des arbres à une hauteur considérable.

L'arbre à puce, nommé bois-chandelle, est rare. Il pousse surtout dans les marécages, endroits heureusement peu fréquentés.

Par contre, les deux autres formes prolifèrent à travers tout le Québec. Que vous alliez sur les bords du Saint-Laurent, du Richelieu, de l'Outaouais ou près d'un lac, vous en trouverez... ou elle vous trouvera. Il est difficile de lui échapper. Le parc d'Oka en est infesté. Elle a même élu domicile sur le mont Royal, en plein cœur de Montréal! Elle se raréfie seulement dans les Cantons de l'Est et en montant vers le nord.

L'herbe à puce pousse dans tous les types de sol, depuis le sable fin et l'argile rocheuse jusqu'à la grasse terre franche des régions boisées. Climats humides ou secs, lieux ensoleillés ou ombragés, elle s'adapte à tout. Elle affectionne particulièrement les rives des lacs, les bords de routes ou de voies ferrées, bref la plupart des endroits qu'on aime fréquen-

ter. La seule façon de lui échapper, c'est d'apprendre à la reconnaître.

Ses feuilles lisses, parfois lustrées et fermes, alternent sur la tige par groupes de trois; c'est leur seul caractère constant. Forme, texture et couleur varient considérablement. Le bord peut en être uni ou dentelé. A l'été, naissent des touffes de petites fleurs, mais elles sont peu apparentes et souvent absentes. Elles donnent le jour à des fruits jaune verdâtre, de la grosseur et de la dureté du pois, qui se dissimulent généralement sous les feuilles.

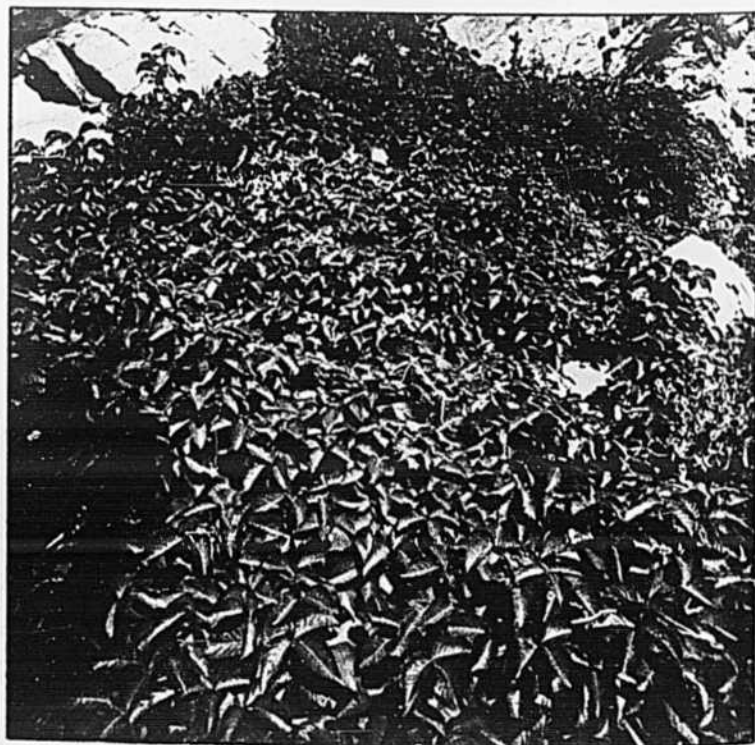
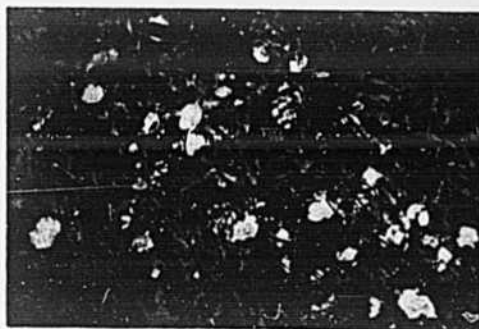
C'est une huile toxique produite par la plante qui cause l'irritation. Comme elle n'est pas volatile, la seule présence de la plante ne suffit pas pour que vous soyez affecté. Il faut un contact, mais celui-ci peut être indirect. Les cas d'empoisonnement qu'on croit avoir été transmis par l'air ambiant résultent des vêtements ou des ustensiles de pique-nique qui, eux, ont touché la plante et portent ensuite l'huile sur le corps. Ne s'évaporant pas, elle peut y rester des mois. Chiens et chats aussi peuvent la véhiculer.

Contrairement à la croyance populaire, le retour annuel de l'infection à la même date est sans fondement (ouf!). Sa reprise s'explique probablement par le fait que les gens conservent leurs habitudes, fréquentent les mêmes endroits durant les mêmes périodes de l'année et, n'ayant pas identifié la plante, se font contaminer à nouveau chaque fois.

Si vous croyez en avoir touché, lavez-vous immédiatement ou en-deçà d'une demi-heure avec du savon à lessive et de l'eau chaude.

Le premier symptôme d'empoisonnement est une démangeaison légère, suivie de rougeurs de la peau, qui s'aggrave peu à peu. Dans certains cas, il surgit de petites ampoules au bout de quelques heures. Parfois, plusieurs jours s'écoulent avant leur apparition. Il peut s'en former une seule, ou encore elles seront extrêmement nombreuses et recouvriront de grandes étendues du corps. A la vue de l'un ou l'autre de ces signes, consultez votre médecin et, s'il diagnostique l'empoisonnement à l'herbe à puce, il vous prescrira le traitement approprié.

Gare aux déjeuners sur l'herbe à puce



La renoncule âcre est cette petite fleur jaune que l'on rencontre tout l'été dans les champs. On la connaît mieux sous son nom vulgaire de bouton d'or; les vaches, en broutant, évitent toujours soigneusement d'y toucher, les humains devraient en faire autant car, non seulement la sève en est-elle vénéneuse mais aussi produit-elle des ampoules. Le sumac grimpant, dont on voit ci-dessus un parterre lustré, est extrêmement vésicant. C'est lui, la véritable herbe à la puce: ne vous avisez jamais d'aller vous y allonger ou d'y étendre votre pique-nique!

Celles qui rendent malades

Ces gais boutons d'or qui, joints aux marguerites, permettent d'assembler de si jolis bouquets de fleurs des champs, possèdent le pouvoir de rendre malade. Tige et fleurs renferment un acide capable d'irriter ou d'infecter l'intestin. Quelquefois, le toucher suffit pour créer des ampoules, qui déclenchent l'inflammation.

Quant au bois-de-plomb, puissant laxatif, c'est un arbrisseau qui aime les lieux humides, surtout les érabières. On le trouvera dans l'ouest et le sud du Québec, mais non à l'est de la vieille capitale.

Le tabac-du-diable est un poison violent, qui entraîne rarement la mort toutefois car l'organisme tend à le vomir spontanément. Cette plante à fleurs jaune verdâtre pousse dans les marais, les forêts où règne une grande humidité et les pâturages. Rare dans la région de Montréal, inexistant en Gaspésie et sur la Côte Nord, elle abonde aux environs de

Québec et aussi dans les Cantons de l'Est.

Une dose massive peut être toxique. Symptômes principaux: salivation excessive, vomissements, diarrhée violente, douleurs abdominales, faiblesse musculaire, paralysie générale, spasmes et convulsions. Le pouls ralentit puis s'accélère, la respiration est faible, la peau froide et visqueuse au toucher. La température du corps s'abaisse, le malade perd conscience et meurt asphyxié. Inutile de dire qu'on ne doit pas attendre ces dernières phases pour courir à l'hôpital!

Les plantes qui tuent

La ciguë produit un effet foudroyant. Le poison logé dans le tégument (ou enveloppe) de la graine provoque souvent la perte de la vue, suivie de la paralysie progressive des poumons jusqu'à l'asphyxie et à la mort. L'esprit de la victime reste cependant lucide jusqu'à la fin.

Cette plante pousse dans les lieux incultes, les cours et jardins abandonnés,

au bord des routes ou des voies ferrées. Haute de 3 à 6 pieds, sa tige est parsemée de taches pourpres à sa partie inférieure; les feuilles sont vert sombre, les fleurs petites et blanches. Elle est rare au Québec.

La carotte-à-Moreau ou ciculaire maculée lui ressemble. On la trouve en abondance aussi bien dans l'ouest que dans l'est du Québec. Elle pousse dans les champs en friche, avec une prédilection marquée pour les terrains humides, les bords de rivière ou de lac. Au printemps, quand elle n'est pas encore en fleur et ne possède qu'une rosette de feuilles, elle ressemble assez à la carotte potagère pour que des enfants ou même des adultes se méprennent et en mangent. Sa consommation, même en petite quantité, est mortelle. Symptômes d'empoisonnement: douleur à l'estomac, nausée, diarrhée, dilatation de la pupille, respiration difficile, écume à la bouche, pouls intermittent, convulsions, inconscience. Il faut courir à l'hôpital au premier signe de malaise.

La serpenteaire possède, elle aussi, des

fleurs blanches et atteint d'un à six pieds. Elle affectionne les forêts denses, les taillis et les rivages. Jadis, elle a causé la mort de nombreux bestiaux et êtres humains. Mangée par les vaches, elle passait dans leur lait et communiquait ainsi à l'homme une paralysie intestinale accompagnée de vomissements qui entraînaient la mort.

Livres à consulter

Si vous tenez à vous bien informer de tout ce qu'on peut, sans courir de danger, grignoter et manger des produits de la nature, vous trouverez de quoi vous satisfaire dans *la Flore laurentienne* du frère Marie-Victorin. Ce répertoire classe et décrit les 2543 plantes connues du Québec.

En moins volumineux et moins cher, un ouvrage de Bernard Assiniwi, *Survie en forêt*, qui décrit les plus communes de nos plantes comestibles et de nos plantes vénéneuses. ●



Le *symplocarpe fétide*, appelé *tabac du diable*, que l'on voit ci-dessus à gauche, n'est pas vénéneux. C'est l'autre *tabac du diable*, le *vérate vert*, dit *hellébore*, qui est empoisonné. Malheureusement, il ne s'est pas montré le bout du nez pour notre photo de famille. En haut, à droite, un champ de *ciguë blanche* héberge quelques boutons d'or épars. La *carotte à Moreau* (*Cicuta maculata*), ci-contre, ressemble à s'y méprendre, lorsqu'elle sort de terre, à la *carotte potagère*, à la différence qu'elle contient une résine, la *cicutoxine* qui, en petite quantité, suffit à provoquer, selon Marie-Victorin: douleurs dans la région de l'estomac, nausées, diarrhée, dilatation de la pupille, écume, pouls faible, inconscience...

VOULEZ-VOUS JOUER AVEC VOUS?

L'expression dramatique n'est pas du théâtre
mais une discipline pour s'apprendre soi-même



Gisèle Barret avec
un groupe
de moniteurs
d'expression
dramatique formés
à son école.

PAR JEAN-LOUIS GAUTHIER

Cette fin de semaine a lieu, à la faculté des Sciences de l'éducation de l'université de Montréal, le IV^e Congrès d'expression dramatique. Plus de cinq cents spécialistes de l'enseignement, venus non seulement du Québec, mais du Canada tout entier, de France, d'Angleterre et des États-Unis y participent. Cette rencontre se veut, avant tout, une occasion de faire connaître et d'approfondir cette discipline qui, bien que toute récente, est déjà enseignée dans un très grand nombre d'écoles du Québec. Eh oui, à la liste des cours traditionnels est venue s'ajouter, ces dernières années, l'expression dramatique! Un gadget de plus, penseront certains. Pour mieux comprendre ce dont il s'agit, c'est à Gisèle Barret qu'il faut remonter, puisque c'est elle qui a pensé et créé l'expression dramatique.

Née à Oran, en Algérie, Gisèle Barret a été initiée très tôt à tous les arts du mouvement et de la parole. Elle a connu l'ascèse, la technique, l'astreignante de l'artiste, les gammes et les pointes, ayant été tour à tour ballerine, musicienne, comédienne, metteur en scène, animatrice et productrice pour la radio et la télévision. Parallèlement à cette carrière artistique, elle entreprenait, dès l'âge de dix-sept ans, une carrière dans l'enseignement, dont trois années passées en tant que professeur de lettres au lycée pilote de Montgeron, à Paris. Elle dira de cette dernière expérience qu'elle est "une des sources les plus directes de l'expression dramatique". En effet, elle y réalise, mieux que jamais, à quel point l'enseignement est robotisé, déshumanisé, l'information à transmettre devenant plus importante que l'individu auquel elle s'adresse. Déjà à cette époque il lui apparaît essentiel de donner à l'élève, d'abord et avant tout, les moyens de se connaître, de connaître l'autre.

C'est ainsi que, venue au Québec en tant que spécialiste en audio-visuel, elle est amenée à élaborer le concept d'homme-medium. "Je me suis rendu compte qu'on se servait du matériel audio-visuel comme on se sert d'une "bébelle". On faisait passer les mêmes choses qu'avant, sauf que ça avait l'air plus moderne, à cause de la machine. Mais l'essentiel, on passait toujours à côté!" L'essentiel? pour Gisèle Barret, ce ne pouvait être que l'homme, "le plus complet, le plus parfait, le plus pratique et le plus économique des médiums à condition qu'il soit exploité à fond dans tous ses aspects". Or, en 1969, le ministère de l'Éducation confie à un comité de spécialistes de l'expression la tâche de préparer un programme cadre d'enseignement de l'art dramatique. Elle en devient l'âme dirigeante et, six mois plus tard, ce comité remet au ministère un "programme cadre d'enseignement de l'expression dramatique", fruit de ses longues années de recherches. "Le théâtre au secondaire, je n'y croyais pas, dit-elle. Ça n'est pas une discipline du collectif, il n'y a de place que pour les beaux, les grands, les bien faits, les exhibitionnistes, pour ceux qui répondent aux exigences esthétiques et sociales. Mais les autres? Non seulement ils sont laissés pour compte, mais ils sont complètement bloqués, refoulés en eux-mêmes. L'expression dramatique a l'avantage, elle, de ne pas faire d'écroulement; chacun peut y trouver sa place, son expression, se trouver important."

Cette distinction s'impose car l'expression dramatique, de par sa terminologie, est trop souvent associée à l'art dramatique. Pourtant, il n'en est rien! "Contrairement au théâtre, de dire Gisèle Barret, on ne va pas chercher, en expression dramatique, à produire un effet. On ne travaille pas sur l'image de soi, mais vraiment sur ce qu'on est, indépendamment de l'image qu'on offre, indépendamment du produit." Les notions de "spectacle" et de "spectateur" sont ainsi éliminées au profit d'une plus grande conscience de soi et des autres. En expression dramatique, l'individu, loin d'être au service d'un personnage, comme c'est le cas au théâtre, est à son propre service. "L'homme y est mis au rang d'une véritable discipline, d'ajouter Gisèle Barret. On s'y apprend plus qu'on y apprend quelque chose. Ce type de connaissance est celui qui est le plus absent dans l'enseignement, car il est masqué par la connaissance spécifique des différentes disciplines."

Photo François Fouert

Sur ce plan, l'expression dramatique est, en effet, en réaction contre l'école traditionnelle qui a toujours considéré l'homme comme un immense cerveau qu'il faut remplir à tout prix. Il n'y a pas, en expression dramatique, de matière comme telle, d'information à transmettre; on n'y travaille qu'à partir de soi, de son corps, de ses émotions, de ses sentiments, de son imagination; on y travaille à son rythme et selon ses besoins, avec l'assurance de n'être jamais jugé ou corrigé. Les consignes de l'animateur ne sont que des "prétextes" afin d'aider l'élève à se découvrir, à vivre mieux dans sa peau et avec les autres, à s'exprimer et à communiquer, non plus seulement avec sa tête, mais également avec son corps et ses tripes. "Lorsqu'un parent me demande ce que son enfant va faire en expression dramatique, j'ai envie de lui répondre: il fera en sorte que, quoi qu'il fasse plus tard, il le fera mieux." Pour Gisèle Barret, il apparaît évident que cette "connaissance globale" est le seul moyen possible pour réduire le décalage qui existe entre les besoins des individus et leur réalisation. "Je trouve cela tragique, dit-elle, de voir que les gens ont des désirs, des envies, et qu'ils n'arrivent pas à les réaliser. D'un côté, il y a le vouloir, qui semble énorme, et de l'autre, le pouvoir, qui semble tout petit. L'idéal, c'est de développer le pouvoir, de donner aux gens les moyens de réaliser le vouloir. Sur ce plan, je demeure convaincue de la portée de l'expression dramatique. Si tu fais un cours d'expression dramatique, c'est comme si tu amorçais une bombe à retardement. Tu ne sais pas quand elle va exploser. Sûrement que les mécanismes seront différents pour chaque individu, mais c'est évident que tu les mets en place. C'est inévitable, même irréversible. L'explosion est contenue dans l'action."

Cette année, une quarantaine de commissions scolaires offraient l'option expression dramatique, tant à l'élémentaire, où on l'utilise comme méthode favorisant l'apprentissage dans toutes les disciplines, qu'au secondaire, où elle tient lieu de cours, au même titre que le français ou l'histoire. Depuis juin 1973, une cinquantaine de maîtres ont été formés à l'école de Gisèle Barret, qui est responsable du programme d'enseignement offert par la faculté des Sciences de l'éducation de l'université de Montréal. Ces nouveaux venus dans l'enseignement croient passionnément en ce qu'ils font, même si le résultat de leur travail n'est pas toujours immédiatement tangible. De plus, ils sont très souvent confrontés à la peur et à l'inquiétude que les parents, les professeurs, les administrateurs, le grand public éprouvent face à cette discipline nouvelle. Car, cela est un fait, l'expression dramatique dérange! "Pour ceux qui vivent le phénomène de l'extérieur, de dire Gisèle Barret, il s'agit souvent d'une histoire de fous, de drogués, une fumisterie, une mode, une niaiserie sans valeur. Quelque chose qu'on appréhende, qu'on comprend mal, qui n'entre pas dans les cadres. Mais il y a également tous ceux pour qui l'expression dramatique a été une sorte de coup de foudre, de choc décisif, un tournant dans leur existence. On y remet les choses en question, on se remet soi-même en question. Pour plusieurs, l'expression dramatique a été une seconde naissance, celle qu'on se donne soi-même." Ces derniers ont généralement vécu le phénomène de l'intérieur et leurs réactions se formulent très souvent en ces termes: "Depuis que je fais de l'expression dramatique, ma vie a changé, j'ai changé. Je ne vois plus les choses et les gens avec les mêmes yeux."

Gisèle Barret, quant à elle, demeure convaincue de la profonde nécessité de son travail. "L'expression dramatique, dit-elle, correspond à un besoin généralisé, à un courant mondial qui est la contrepartie du développement industriel et technologique. L'homme est tellement robotisé, que les valeurs humaines lui semblent plus précieuses que jamais. Il va prendre tous les moyens pour s'en emparer, pour en faire quelque chose, sous peine de disparaître. C'est la dernière chance de l'homme, d'ailleurs!"

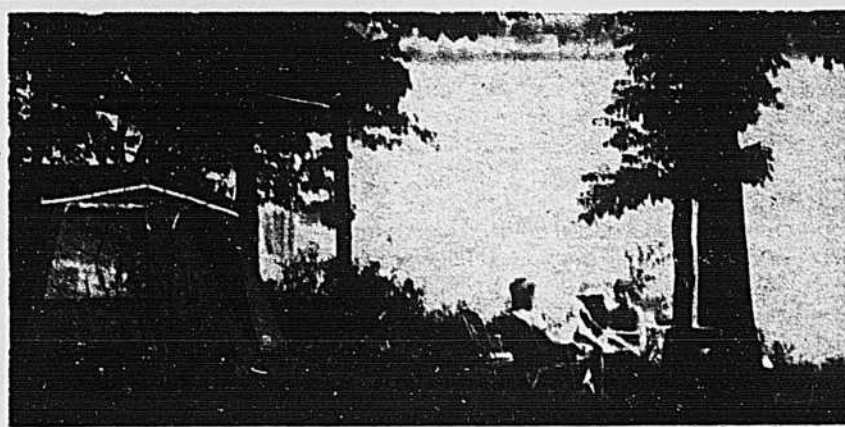
Quant à vous, si vous demeurez perplexe ou êtes déjà fasciné, vous pouvez toujours vous rendre à l'université de Montréal, faculté des Sciences de l'éducation. Le IVe Congrès d'expression dramatique se termine demain soir. ●

LES PLAISIRS DU BON VIEUX TEMPS NE SONT PAS SI LOIN



Vous êtes à moins d'une journée de route (sur la 401) du Vieux Fort Henry de Kingston (sortie 104), d'Upper Canada Village près de Morrisburg (sorties 119 & 120) et des 14 parcs récréatifs et terrains de camping de la Commission des Parcs du Saint-Laurent.

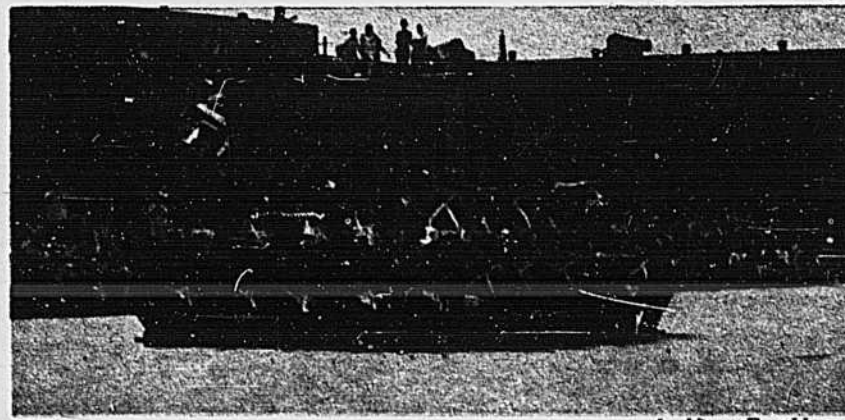
Ouverts de la mi-mai à la mi-octobre, les parcs de la Commission sont faciles d'accès et les taux familiaux sont à la portée de toutes les bourses. Offrez-vous les plaisirs de nos parcs pour une après-midi ou une fin de semaine.



Les parcs du Saint-Laurent



Upper Canada Village



Le Vieux Fort Henry

Pour obtenir de plus amples renseignements, écrire à
La Commission des Parcs du Saint-Laurent, Morrisburg, Ontario.

La petite histoire du grand cidre de chez nous.

ST-ANTOINE ABBÉ

SAINT ANTOINE-ABBÉ

C'est un nom bien connu chez nous, parce que c'est celui du cidre le plus vendu au Québec. Mais c'est avant tout celui du sympathique petit village qui l'a vu naître.

Saint-Antoine Abbé est niché en plein cœur de l'une des plus belles régions pommicoles du Québec, qui s'étend le long de la frontière américaine au sud-ouest de Montréal. Les pommiers s'étendent à perte de vue le long des routes avoisinantes, et rien n'est plus beau à contempler que la période de l'année qui les voit fleurir. A Saint-Antoine Abbé, on est pommiculteur de père en fils: c'est dire combien on connaît ses pommes... et son cidre! Car la fabrication du cidre au Québec est une tradition qui re-

monte jusqu'à Jacques Cartier. Chaque fermier possédait sa propre recette, qu'il gardait jalousement. Bien sûr, la qualité variait selon les procédés de fabrication de chacun, mais c'était la boisson des célébrations familiales et on aimait bien offrir un p'tit coup de cidre à la parenté et aux voisins, histoire de s'entendre dire: "Yé pas piqué des vers, ton p'tit boire!"

Le grand rêve de Fernand Dufour.

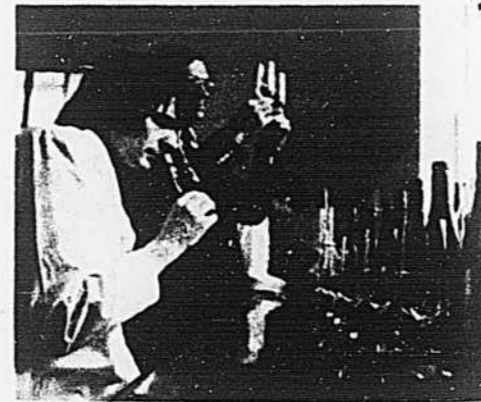
Les temps ont bien changé depuis cette époque artisanale. Si aujourd'hui, le cidre est vendu partout au Québec, et non plus le long de quelques routes de campagne, il faut remercier la ténacité et le génie d'un homme de chez nous, qui est

reconnu comme un pionnier de l'industrie du cidre.

Après avoir complété ses études à l'École d'agronomie d'Oka, Fernand Dufour se spécialisa pendant deux ans en œnologie, science de la fabrication des vins, à l'université de Berkeley, avec les plus hautes autorités en ce domaine. Fort de cette riche



expérience, il s'employa pendant plus de 25 ans à développer en laboratoire des normes de contrôle qui permettraient alors de lancer sur le marché un cidre de haute qualité. En 1967, Claude Lussier, natif de St-Antoine



Abbé et fils d'une famille de pommiculteurs renommés, terminait ses études en administration et offrait à Fernand Dufour de reprendre avec lui les rênes de sa petite entreprise. En 1971, la vente du cidre était légalisée et Claude Lussier fondait Lubec Inc., aujourd'hui la plus importante cidrerie au Canada, à l'emplacement même où Fernand Dufour avait mené ses travaux.

La fabrication du cidre chez Lubec.

De la période artisanale, où il fut longtemps relégué, le cidre en est aujourd'hui à la phase industrielle. Et si le mode de fabrication n'a guère changé, les méthodes, elles, ont été complètement révolutionnées et assujetties à un contrôle de qualité rigoureux.

Chez Lubec, on sélectionne avec soin les meilleures pommes à cidre; on les presse, et on conduit la fermentation pendant environ 6 semaines dans des réservoirs en acier inoxydable. Ensuite, on fait vieillir le produit pendant 8 à 10 mois. Ainsi, depuis le mûrissement de la pomme, on suit soigneusement l'évolution du cidre jusqu'à sa pleine maturité. Puis des spécialistes le dégustent, évaluant sa couleur, sa saveur, jugeant de sa constitution et appréciant sa finesse. De tels soins apportés à la fabrication de son cidre assurent la qualité supérieure des produits Lubec.

Le Saint Antoine-Abbé, le cidre à boire... et à manger.

Le Saint Antoine-Abbé, servi tel quel ou en cocktail, en punch ou à table, est une boisson idéale en toute



Germaine Gloutnez Soeur Berthe

occasion. Et des expertes comme Madame Germaine Gloutnez et Soeur Berthe recommandent hautement le cidre comme boisson d'accompagnement d'une foule de mets autant traditionnels que gastronomiques. La cuisine au cidre vous réserve également d'agréables surprises. Songez donc: pour apprêter nos bonnes vieilles recettes de chez nous, il nous fallait un crû bien de chez nous!

Le Saint Antoine-Abbé, le cidre bon premier.

La popularité du Saint Antoine-Abbé n'a fait que grandir depuis son avènement. C'est aujourd'hui le cidre le plus vendu au Québec. Et pour cause! Le Saint Antoine-Abbé s'est mérité, en 1974, la médaille d'or de la qualité dans la catégorie des pétillants secs. Selon l'opinion de Claude Lussier, président-fondateur de Lubec Inc.: "Quand il s'agit de bien boire et de bien manger, les Québécois exigent ce qu'il y a de meilleur, et ils se trompent rarement sur la valeur d'un produit. Le cidre que nous fabriquons doit vraiment être d'une haute qualité

pour avoir su, en si peu de temps, conquérir une telle part du marché."

Le cidre Saint Antoine-Abbé n'a rien perdu de sa saveur du terroir qui faisait la joie de nos aïeux; et grâ-

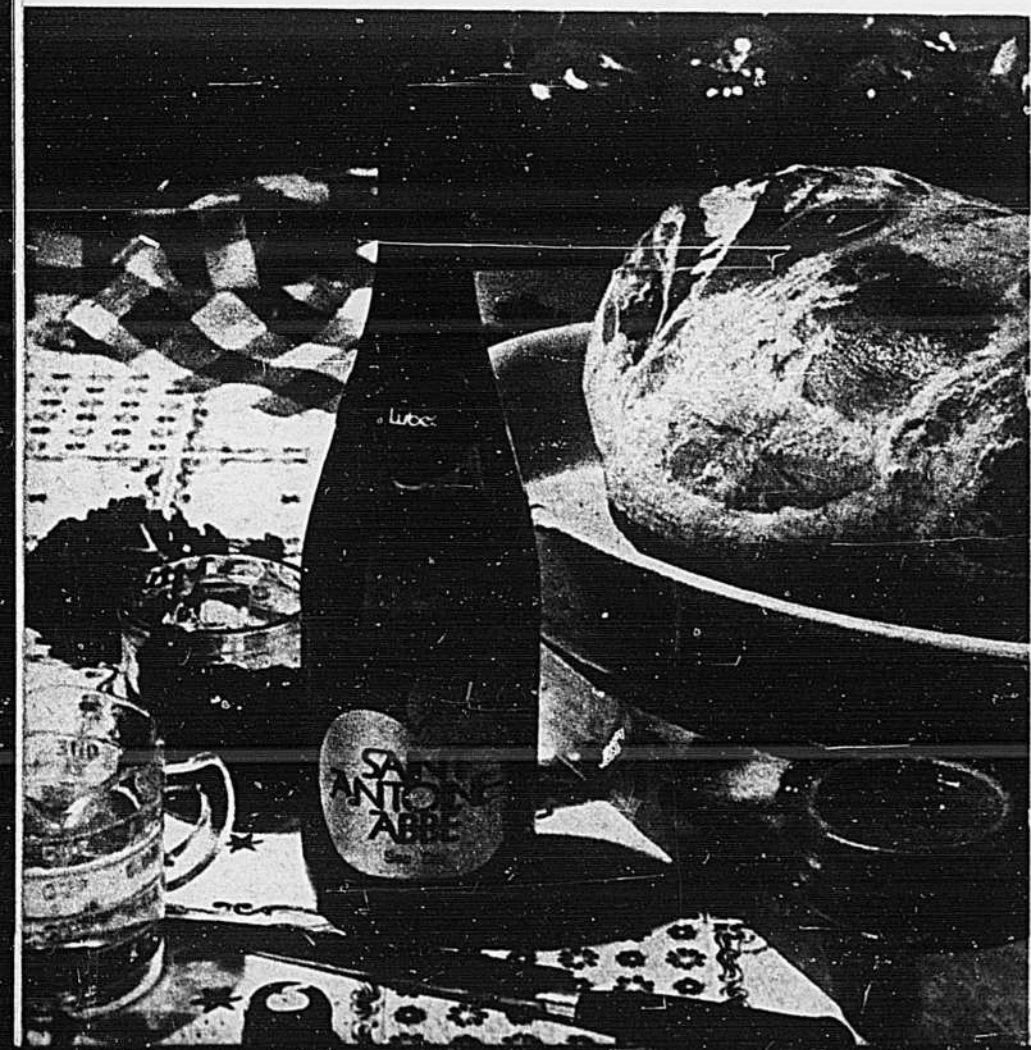


ce aux techniques les plus modernes et les plus éprouvées, le Saint Antoine-Abbé garantit l'excellence d'une qualité sans pareille.

SAINT ANTOINE-ABBÉ

Il est bon, il est bon premier.

C'est un cidre Lubec



les communications IBL Inc.





15 JOURS A BORDEAUX

...c'est pas plus "platte"
qu'à Miami et c'est à la portée de toutes les bourses!

PAR MAURICE ROY

Il y avait sept mandats d'arrestation émis contre moi, pour des "billets de circulation" non payés, tous de trois jours; 21 jours au total. Faire du temps à \$15 par jour, nourri, logé, avec de la lecture en masse et de l'écriture à faire, ça me paraissait honnête, en cette dernière dizaine de mars, qui s'annonçait froide avec

cette lune croissante. En tous cas, je n'aurais pas de billets pendant ce temps-là!

A l'escouade des mandats de la police de Montréal, où je me "livrai à la justice", l'officier qui me prit en charge opina que je faisais une bonne affaire: il y avait pour \$230 de billets; avec la nourriture et le logement, ça allait chercher dans les \$100 la semaine, à son avis.



Vous et "Not-a-stitch-on" irez bien ensemble.

"Not-a-stitch-on" est la première collection de soutiens-gorge vraiment sans couture. "Not-a-stitch-on" vous trace des lignes fluides, une silhouette douce et naturelle. Ce galbe nouveau, Warner l'a créé pour vous, en même temps que son nouveau procédé de confection exclusif, qui permet de réaliser un soutien-gorge aux bonnets littéralement sans couture.

"Not-a-stitch-on", offre sa douceur en trois styles invitants: agrafé devant (montré) # 2568; contour # 1267; avec armature # 1268. Tous viennent en blanc ou beige, à votre taille.

Warner's
Les virtuoses du corps

UNE DIVISION DE WARNER BROS. CANADA L.M.T.E.

15 JOURS A BORDEAUX

Alors je fus conduit à la cellule commune du quartier général de la police de Montréal, une salle malpropre, mal aérée où croupissaient une vingtaine de bougres, en attendant le transfert à la prison provinciale de la rue Parthenais.

Vue de l'extérieur, la prison de Parthenais est une cage de verre teinté. De l'intérieur, c'est une immense cage en acier inoxydable posée dans un espace jaune acide plutôt froid. Pour accéder aux cellules, il faut passer une double barrière actionnée par un dispositif électronique que contrôle un géolier dans une cage de verre. Et quand les deux barrières se sont refermées sur vous, il n'y a pas de géolier avec le cliquetis de son énorme trousseau de clés pour vous accompagner jusqu'à votre cellule. Vous êtes un automate, avalé par la prison mécanique, qu'une dernière barrière se refermant d'un mouvement uniforme, inexorable, viendra réduire à une impression d'impuissance absolue.

Dès le lendemain, nous étions transférés à Bordeaux. Notre arrivée se fit sans parade. Nous étions une douzaine dans le fourgon, menottés deux à deux, devant purger des sentences allant de 7 jours à 6 mois. C'étaient des anciens qui avaient pincé 6 mois, l'un pour participation à un réseau de vols d'autos, l'autre pour bagarre dans un club. Un vieux monsieur digne avait récolté 15 jours pour conduite en état d'ivresse et insistait sur le fait qu'il ne s'agissait pas d'un vol ou de choses comme ça. Un jeune hindou, originaire de la Guyane britannique, avait touché des chèques de chômage même s'il travaillait: 15 jours. Un commis d'épicerie à la peau transparente avait été condamné à un mois pour avoir volé des chèques de bien-être social ou de chômage dans les boîtes aux lettres afin de s'acheter du "speed", à \$10 l'injection, deux fois par jour. Et ceux qui étaient là pour des contraventions n'avaient pas l'air dépareillés dans le décor, ayant pour la plupart déjà fait du temps pour des motifs plus avouables.

Une justice de classe?

Une fois à l'intérieur, démenottés, on nous remit l'uniforme de la maison: pantalons de toile grise, flottants, trop courts, et chemise beige. Et après un copieux repas au pâté chinois on nous désigna nos quartiers.

Les cellules de Bordeaux mesurent environ 8 pieds sur 10; les murs extérieurs ont certainement 2 pieds d'épaisseur. La porte coulissante est en métal et les serrures m'ont paru en bon état. L'unique fenêtre est protégée par une rangée de barreaux d'un pouce de diamètre, doublée d'un treillis métallique qui rassurerait le paranoïaque le plus accompli. Quant aux claustrophobes, pauvres d'eux...

Le mobilier se compose d'un lit, d'une chaise, d'une table fixée au mur, d'une étagère, d'un évier et d'une toilette: le tout dans un état qui rappelle l'âge de la prison, construite au début du siècle.

Il faudrait être aveugle ou avoir un parti pris gros comme le bras pour ne pas admettre qu'il y a une justice de classe au Québec. A ceux qui en doutent, il suffirait de mettre les pieds dans n'importe quelle institution pénitentiaire pour s'en rendre compte. En tous cas la faune de Bordeaux compte peu ou pas de dirigeants d'entreprise, de hauts fonctionnaires, de professionnels et autres catégories supérieures de l'échelle socio-économique. Et pourtant le trafic d'influence, les soumissions truifées, les détournements de fonds, la publicité frauduleuse et les pratiques restrictives sur le commerce, qui impliquent des dizaines de millions de dollars, ça existe: les commissions d'enquête le prouvent assez! Mais comme ce sont les classes dominantes qui fixent les règles du jeu, comment s'étonner que les lois du travail soient appliquées avec tant de mollesse, quand elles existent, alors que les lois qui protègent la propriété le sont avec tant de rigueur!

C'est pourquoi on retrouve en prison une majorité de

petits salariés, de chômeurs chroniques, de gens qui dès l'enfance ont vécu dans la privation et sont devenus des "éléments antisociaux" comme on devient musicien dans une famille de musiciens.

Il y a des noirs aussi. Dans une ville où on peut passer une journée sans en rencontrer un seul dans la rue, j'en ai vu défilé une demi-douzaine ici en 15 jours. Et des Indiens presque autant. La proportion entre anglophones et francophones est plus rassurante: dans notre aile, celle des petites sentences, les anglophones

constituent environ le tiers de la population: Début de démocratisation?

Il n'y a pas plus relatif que le temps, comme l'a démontré Einstein et, bien avant lui, le moine Bodhi-Dharma qui introduisit la tradition zen en Chine. Le sage, raconte la légende, ayant trouvé les rois de la dynastie Tching très bêtes, se retira dans une grotte à flanc de montagne et y passa neuf années face à un mur.

Mais les pensionnaires de Bordeaux, qui ne sont pas



spécialement portés sur la méditation transcendante, ne savent pas qu'on peut s'évader hors du temps. Ils sont donc prisonniers dans le temps. Heureusement le temps n'est pas uniforme, il y a des ruptures. D'abord il y a la nuit; ç'a l'air de rien mais c'est le tiers du temps, et c'est du temps vite fait. Il y a les repas, qui sont par définition des moments de plaisir; et la nourriture n'est pas vilaine ici. Chose étonnante, les gens mangent en vitesse, comme s'ils avaient hâte d'en finir. En tous cas, les repas sont des points de rupture qui séparent le

temps total en unités plus faciles à digérer.

Après le déjeuner, il y a les travaux de nettoyage. Faut voir les gars, qui ont encore la "moppe" de la nuit, prendre le balai au placard et se hâter comme s'ils craignaient d'être congédiés. Faut dire qu'il y a des choses à faire, les pensionnaires s'ingéniant à salir les lieux toute la journée, dirait-on, pour avoir du travail le lendemain. La société capitaliste a tellement conditionné les individus au travail que ceux qui ne travaillent pas font des complexes de culpabilité. Alors

le matin les gars s'injectent une dose de travail, soulageant leur inconscient pour la journée.

C'est peut-être l'essentiel de la révolution que notre civilisation devra traverser pour que nous entrions dans la société du loisir, qui sera une société de détente-conservation, à l'encontre de l'actuelle société de production-consommation. A cet égard les prisons pourraient être des écoles d'avant-garde où l'on apprendrait aux individus à ne rien faire, à diminuer le stress qui est à l'origine de la majorité des maladies modernes, selon le Dr Selye, et enfin à réduire leur métabolisme, ménageant d'autant la machine humaine qui s'use plus vite quand on l'utilise à l'excès.

Mais la clientèle de Bordeaux, qui se recrute dans les couches socio-économiques inférieures comme dirait M. Denis Szabo, directeur de conscience de la police de Montréal, ne sera peut-être pas la première à mettre le pied dans la société de loisir. Pour l'instant, du moins, les gars ont besoin de distraction dans les temps morts, qui sont les plus difficiles à tuer: ils jouent aux cartes. Ah ça! ils jouent aux cartes; et ils regardent la télévision. Deux appareils, un en anglais, un en français, à plein régime tout le temps, à travers les cris, les bruits de porte, les balles de ping-pong, le bruit de fond des conversations, et tout ça amplifié par la caisse de résonance que constitue cette immense salle de béton.

Et quand ils en ont assez de jouer aux cartes, aux dames, aux échecs, au ping-pong, ou quand ils ont assez vu le canal 10, les revues cochonnes et Montréal-Matin, alors ils se roulent des cigarettes, se tournent les pouces, tournent en rond, s'accotent aux murs, s'assoient par terre, brettent, s'allongent sur les bancs, écoutent les histoires cochonnes, regardent aller tout ce qui bouge, regardent s'ennuyer les gardes, font du temps.

Il faut souligner, à l'intention de ceux que ça pourrait intéresser, que, pour un travail intellectuel, la prison ne le cède qu'au monastère en terme d'accommodements, libérant de toute tâche matérielle et offrant la solitude minimum indispensable, tout en assurant les services essentiels: nourriture, vêtements, logement. A cet égard, la bibliothèque de Bordeaux compte un nombre de titres étonnant par leur nouveauté et leur variété. Etant une bibliothèque très jeune, elle n'est pas encombrée de huit éditions successives de la *Somme théologique* de saint Thomas d'Aquin, comme l'étaient les bibliothèques de nos collèges classiques.

La grande privation: les femmes

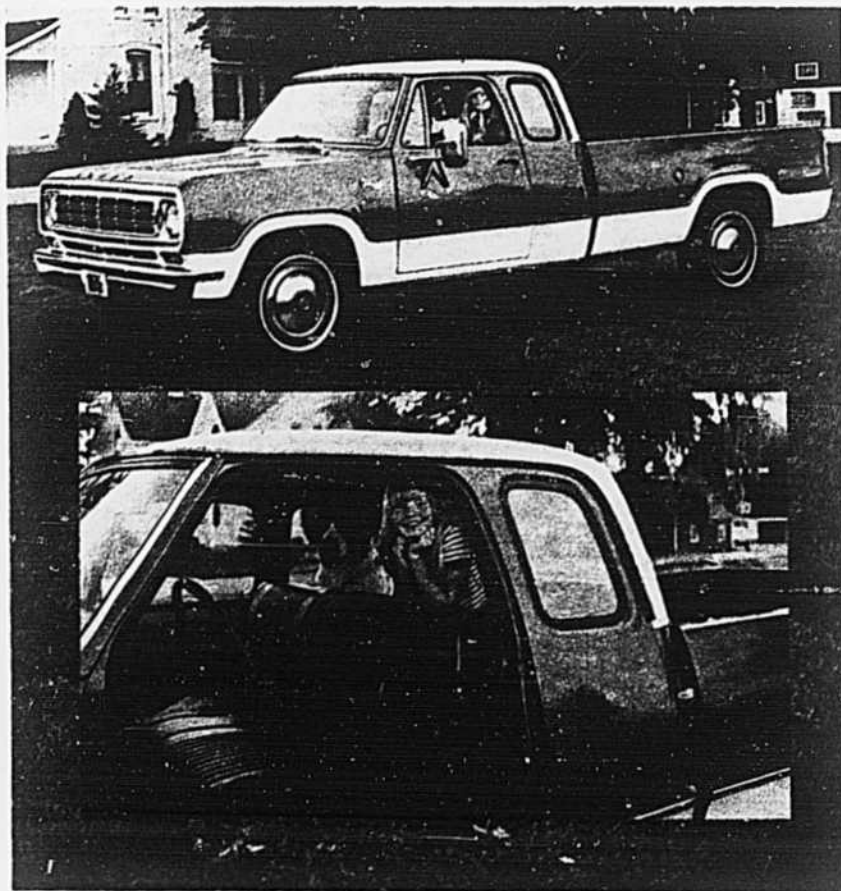
La prison, c'est comme le Bonhomme Sept-Heures des grandes personnes: c'est efficace si ça fait peur. Si ça cesse de faire peur, ceux qui s'y trouvent font du temps perdu d'avance, et ceux qui ne s'y trouvent pas ont d'autres raisons de ne pas s'y trouver. Il y a deux militants du Parti communiste marxiste-léniniste ici. La police harcelait les camelots de leur journal, le *Quotidien du Canada populaire*. Un jour ils ont décidé que ça ne pouvait plus durer, ils ont organisé une distribution surprise au métro Frontenac: une salade au poulet. Trois policiers à l'hôpital, une douzaine de militants en prison. Mais la prison, ça ne leur fait pas peur. Ils ont la ligne politique juste. L'opprobre social d'être en prison ne les affecte pas non plus; ce serait plutôt un sujet de vanité, comme c'en est un dans les différents types de milieux marginaux. C'est dans la tête qu'on est en prison...

L'absence de liberté, on le voit, est ressentie différemment selon les individus. Par exemple, rares sont ceux qui ont hâte de sortir, surtout pour reprendre leur travail. La privation qui est le plus durement ressentie est assurément l'absence de femmes. Les gars ne regrettent d'ailleurs pas leur femme, la plupart étant séparés ou divorcés, et ceux qui sont encore en ménage ont

Un rendez-vous avec le goût

Avis: Santé et Bien-être social Canada considère que le danger pour la santé croît avec l'usage — éviter d'inhaler. Format régulier: "goudron" 13 mg, nicotine 0.9 mg. King Size: "goudron" 19 mg, nicotine 1.3 mg.

Le premier pick-up à cabine-plus



DODGE CLUB CAB

**La concurrence y vient, mais n'y
arrivera peut-être jamais!**

Chez Dodge, ça devient une habitude de trouver des idées originales. Et le pick-up Dodge Club Cab devient une manie chez plusieurs propriétaires satisfaits. C'est facile à comprendre. Le Dodge Club Cab est plein de bon sens. Il accorde 34 pieds cubes d'espace de rangement supplémentaire derrière la banquette et la possibilité d'y faire installer, en option, deux strapontins munis de ceintures de sécurité pour asseoir deux passagers de plus. Dodge offre en plus le Club Cab à quatre roues motrices. Une exclusivité.

Dodge construit aussi des pick-up à cabine classique et à cabine d'équipe pour satisfaire tous les besoins. Ils offrent toute une gamme d'accessoires de confort, de commodité et d'ornementation.

Le Dodge Club Cab à cabine-plus, une idée originale qui fait son chemin.

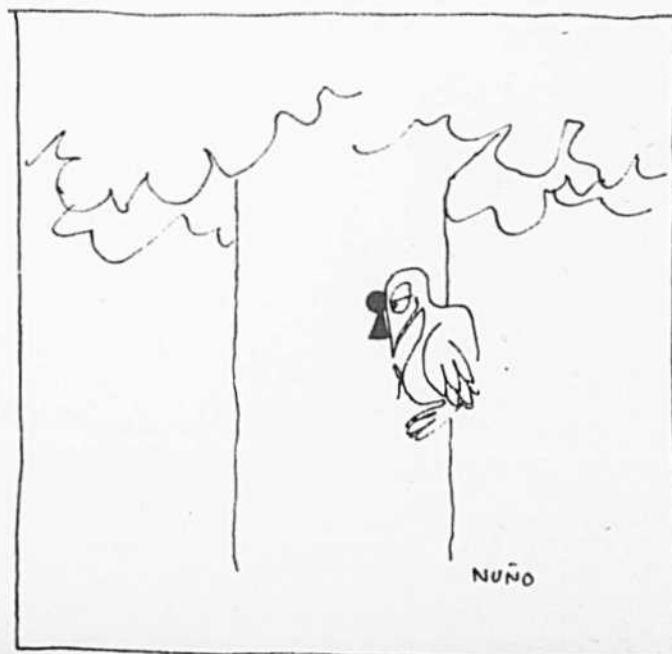
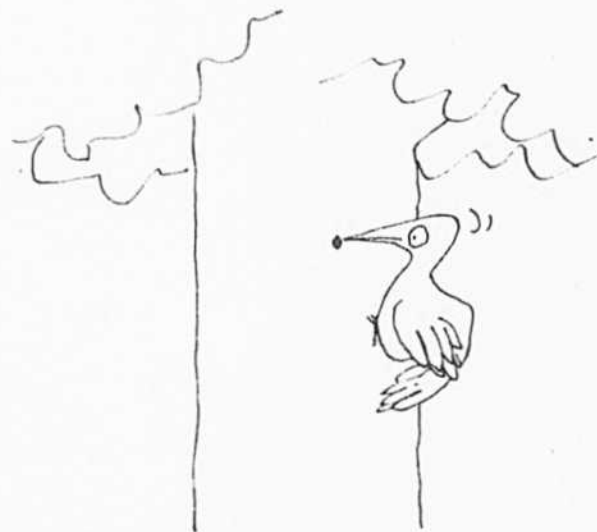
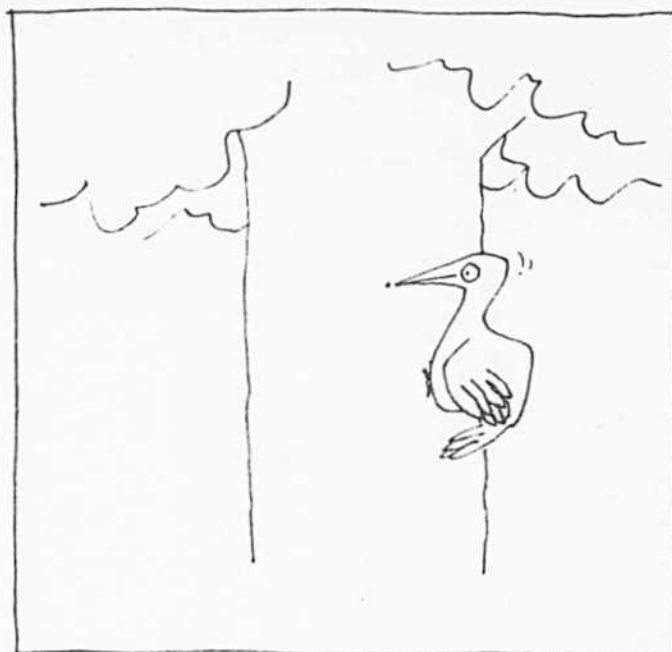


**Deux modèles 75: toute essence,
avec ou sans plomb.**

**DUR
EN DODGE**



On aura tout vu!



souvent une vie conjugale houleuse. Ils s'ennuient moins d'une femme en particulier que des femmes en général.

C'est le premier sujet de conversation, et quand les gars se promettent d'en prendre une bonne en sortant, il ne s'agit pas d'une grosse bière mais d'une bonne "botte". La façon dont ils parlent des femmes témoigne d'une vie émotive peu sophistiquée. Les photos de Playboy et Lui qui sont affichées aux murs des cellules ne sont pas sélectionnées selon des critères esthétiques mais selon que les objets sexuels sont en position d'être consommés, ce qui donne des rangées de photos de femmes nues sur le dos, jambes en l'air, ou accroupies. Ces images ont pour effet de mettre leurs propriétaires en appétit au moment où ils se retrouvent seuls dans leurs cellules. Le plaisir solitaire est l'activité sexuelle la plus répandue dans l'aile où nous nous trouvons, réservées aux petites sentences, qui ne laissent pas le temps de se recycler sur l'homosexualité. Il y a bien quelques petits couples, qui se ménagent des attentions ouvertes, ce qui ne suscite d'ailleurs aucune raillerie ou commentaire; mais c'est surtout dans les sections à temps ferme, comme ailleurs dans les pénitenciers fédéraux, que les gars "tournent" après un certain temps, comme le font les singes ou les marsouins en l'absence de femelles.

Autre objet de privation, l'alcool: pour les "robineux", vieilles pratiques de la maison, c'est évidemment "la" privation. Pour le reste, ce sont les mieux adaptés; faisant régulièrement de brefs séjours, ils ne sont pas plus dépayés ici que sur les bancs du parc Viger, spécialement en hiver. Ils sont plutôt gais, étant de bons vivants par métier, avec une forte propension à parler seuls. Un peu "capotés".

Pour ce qui est de la privation de mouvement, qui est, peut-on dire, le syndrome d'être en prison, elle est atténuée par une liberté relative de circuler à l'intérieur de l'institution. Une fois faits à l'idée qu'ils doivent passer un certain temps en prison, les gars ont une impression de liberté relative lorsqu'ils

voient s'ouvrir les barrières aussi souvent qu'ils le désirent, pour aller de la salle commune aux cellules par exemple. Il suffit d'appuyer sur un bouton dans le mur et le surveillant dans la tour centrale déverrouille. Il est également possible de quitter sa section pour aller aux douches, à la bibliothèque, au téléphone, chez le barbier, chez le chef des surveillants, etc... Mais là il faut un billet.

C'est fou le nombre de billets qui circulent dans cette maison-là. Le système des billets remplit trois fonctions: il permet de contrôler la circulation des détenus; il soutient la structure d'autorité des gardiens, qui se plaignent que la prison n'est plus la prison, que tout y est permis, qu'ils ne sont plus respectés. En signant des autorisations, ça leur donne de l'autorité. Enfin, la rédaction des billets leur donne l'impression d'être utiles et de s'occuper à quelque chose. Quand ils ne signent rien, ils sont sur le même pied que les détenus, soumis à la surveillance des supérieurs. Et ils s'ennuient. C'est pourquoi ils prennent ça au sérieux, les billets.

Pour téléphoner il faut remplir une formule de demande d'autorisation de téléphoner. La demande est envoyée à l'autorisateur, qui mande l'autorisé, qui place sa commande. Les noms des personnes qu'on désire appeler sont inscrits sur la formule avec leurs numéros de téléphone. S'il s'agit d'une personne qui n'est pas l'épouse légitime ou un membre de la famille immédiate, il faut une autorisation spéciale, qui commande une demande spéciale. Le billet de réponse est alors envoyé par l'autorisateur spécial à l'autorisateur ordinaire qui l'expédie au gardien de faction qui le remet à l'autorisé. Alors vous pouvez téléphoner. Il y a un soir pour les téléphones et un censeur qui vous écoute sur la ligne.

Têtes fortes, têtes croches, têtes dures

Mais la faculté de circuler n'est pas la même pour tous. Ceux qui travaillent à la cuisine, par exemple, circulent pratiquement à leur guise; la cuisine, c'est réservé aux anciens, aux bonnes têtes. Les mauvaises têtes, on les envoie au "trou". Il y a des gens peu recommandables en prison, qui se prennent pour le nombril du monde, se promènent et accaparent féroce tout ce qui se trouve à portée de leur bras, pouvant leur procurer une jouissance quelconque, et écartent violemment tout ce qui pourrait les ennuyer. Un instinct de conservation de l'individu très fort, et très peu pour la conservation de l'espèce. Ce sont les mauvaises têtes. On les descend au trou, qui n'est plus vraiment le trou des vieux de la vieille, une cellule étroite, sans lumière et sans eau, enfermés en permanence. Avec le temps le trou s'est agrandi, comme le reste. Maintenant les mauvaises têtes sont en tête à tête avec d'autres mauvaises têtes, de sorte qu'il y a des étincelles. De sorte que le trou est divisé en "sous-trous" pour les fortes têtes, les têtes croches, les têtes dures. Pour un détenu qui frappe un gardien, par exemple, il y a en-

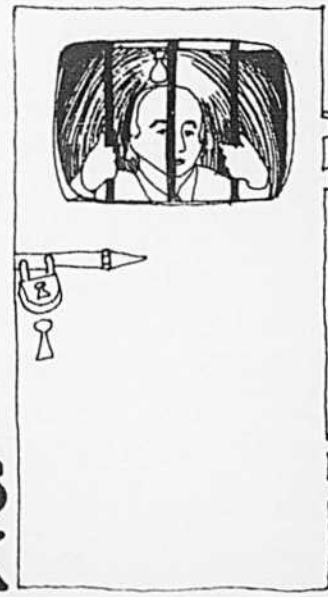
core le trou noir, une cellule privée de lumière 24 heures par jour. Il y a d'autres variantes, laissées à la discrétion des gardiens: entre autres on menotte un détenu à son lit lorsque celui-ci s'avise de renverser son plateau de nourriture. Si dans cette position le gars persiste à faire des saloperies, on aura beau jeu pour lui taper dessus. On affecte les gardiens les plus expérimentés pour garder le trou. Au premier coup d'oeil, ils voient à quelle sorte de tête ils ont affaire.

Il y a aussi la section de la protection. Ce sont les "stoules", ceux qui se sont mis à table, les dénonciateurs, les "collabos", comme on dit à Paris. Ils ne quittent jamais leurs cellules, excepté quand les autres prisonniers sont dans les leurs.

Enfin il y a les cellules des condamnés à mort. Il y a deux condamnés à mort ici actuellement. Ils sortent dans la cour une demi-heure par jour, menottés à un gardien. Quand ils passent devant la tour centrale, les autres détenus les regardent en silence, avec une sorte de crainte mêlée d'admiration. L'un d'eux, John Connerney, alias Skylar — un Américain —, devait être pendu le 25 avril; son exécution a été remise au 24 octobre. Mais pour l'instant il est bien vivant: c'est un costaud: 6 pieds, pas de ventre, bien fait. Il est même beau, presque chauve, avec une mince moustache blonde qui se perd sous le menton. Il n'a pas 40 ans. Il a à son compte plusieurs "hold ups", vols de banque, évasions et meurtres de trois policiers et d'un codétenu aux Etats-Unis et au Canada. Sa cellule a deux portes, l'une qui donne sur notre galerie et l'autre sur l'échafaud. Cette porte ne s'est pas ouverte depuis 1961, mais les gardes aimeraient bien qu'elle s'ouvre cette fois. La police aussi ferait des pressions...

De notre galerie, par une des fenêtres, on peut voir la potence: c'est une sorte de balcon qui doit avoir 4 pieds sur 15. Au centre, il y a un prolongement de 5 pieds, fermé de tous les côtés par des garde-fous en métal. C'est la trappe, dont les deux panneaux qui forment le plancher sont ouverts actuellement. Un pare-soleil armé d'une forte structure couvre le tout. Il n'y manque plus que la corde. Génant!

Il est donc à déconseiller de mourir à Bordeaux... Il serait également mal avisé de recommander à quiconque d'y vivre des mois: la monotonie devient insupportable! Pour ce qui est d'y passer une quinzaine, c'est bien plus reposant que les Alpes, c'est pas plus "platte" qu'à Miami, et c'est à la portée de toutes les bourses. Et ce n'est pas encore la ruée. On vous trouvera toujours une cellule. ●



15 JOURS A BORDEAUX

Régime Naran: la recette pour maigrir chez soi.

Le régime Naran vous aidera à vous débarrasser de vos livres superflus de graisse, et ce sans que vous ayez à sortir de chez vous. Un tel régime est économique et aussi, facile à suivre. Rendez-vous d'abord à la pharmacie et demandez le régime amaigrissant Naran. Chaque emballage contient tous les détails; quant au mode d'emploi, il est clairement décrit sur l'étiquette. Vous n'avez qu'à verser la formule liquide dans un contenant d'une chopine, puis à ajouter du jus de pamplemousse jusqu'à la pleine contenance. Deux cuillerées à soupe suffisent, deux fois par jour, selon vos besoins. Absorbent toutefois le supplément vitaminique inclus et tenez-vous-en au régime alimentaire quotidien à faible teneur en calories.

Dès le premier essai, vous saurez qu'il s'agit là de la meilleure façon, car la plus simple, de diminuer votre embonpoint et de vous redonner grâce et sveltesse. Cou, menton, bras, hanches, poitrine, mollets et chevilles reprendront bonne forme, par suite de la perte de poids excédentaire et des poudres superflus de graisse. Si vous ne retirez pas entière satisfaction au premier essai, retournez-nous la boîte vide: nous vous la rembourserons. Optez donc pour la méthode facile que plusieurs personnes ont déjà expérimentée avec succès. Voyez vous-même avec quelle rapidité les boursofflures disparaîtront et le regain de bien-être qui en naîtra. Vous retrouverez votre apparence de jeunesse, votre entrain et votre vivacité.

CARREAUX

Faites comme les professionnels.

Regardez les poseurs professionnels de carreaux, vous les verrez probablement utiliser de la colle Dural. Dural fabrique des colles pour toutes les sortes de carreaux: revêtements de sol et de murs, insonorisants. Des colles faciles à appliquer, durables et économiques! Faites comme les professionnels! Faites confiance à Dural. Renseignez-vous auprès de votre quincaillier, c'est aussi un professionnel.

Dural

SUCCURSALES: Montréal, Toronto, Halifax, Moncton, Vancouver.

Maman s'inquiète de la diarrhée?

Avec raison si elle atteint un membre de sa famille - et c'est toujours au mauvais moment, lorsque cela incommodé tout le monde. Voilà pourquoi beaucoup de mères gardent l'Extrait de fraises des champs du Dr Fowler.

C'est un remède efficace. Depuis plus de 125 ans les Canadiens apprécient sa douceur, son efficacité et son soulagement rapide. Epargnez à votre famille inconforts et malaises, ayez toujours sous la main l'Extrait Fowler qui calme sans constiper.



EXTRAIT DE FRAISES DES CHAMPS

DU **Dr FOWLER**

UTILISEZ GRATIS PENDANT 10 JOURS LES DEUX LIVRES DE RECETTES LES PLUS POPULAIRES DU CANADA

La Bonne Cuisine de Perspectives. Volume abondamment illustré de photographies en couleur contenant 429 recettes commodément indexées. \$7.95

Les Menus de Margo Oliver. De conception différente, ce livre présente des recettes entièrement nouvelles groupées en menus. Commodément indexé et soigneusement illustré en couleur. \$7.95

Les deux volumes ont un format de 8 1/2" x 11". Couverture de luxe élégante et durable. Chemise antipoussière.

N'ENVOYEZ PAS D'ARGENT MAINTENANT! EXAMEN GRATUIT DE 10 JOURS!

J'accepte d'essayer les livres de recettes de Margo Oliver. Veuillez me faire parvenir:

- 1 exemplaire de La Bonne Cuisine à \$7.95 et un exemplaire des Menus de Margo Oliver à \$7.95 (chacun)
- Facturez-moi plus tard (plus légers frais d'expédition)
- Chèque me lus payable aux Éditions Optimum (l'épargne les frais d'expédition)
- Portez le tout à mon compte Charge ou Master Charge no. (plus légers frais d'expédition.)

NOM _____
 ADRESSE _____ APP _____
 VILLE _____ PROV _____ CODE POSTAL _____

DELAI DE LIVRAISON DE 3 SEMAINES

P.020655

La semaine prochaine

La Saint-Jean, hier et aujourd'hui. Danièle Rudel-Tessier nous raconte quelle merveilleuse Saint-Jean ce fut en 1874. Dans le même numéro: le deltaplane, ou l'homme enfin devenu oiseau, et de la chrysalide au papillon

PERSPECTIVES

est publié chaque semaine par Perspectives Inc. 231 rue Saint-Jacques Montréal

Président
 Jean Robert Bélanger
 Vice-Président
 Roch Desjardins
 Secrétaire
 Paul-A. Audet
 Trésorier
 Charles d'Amour
 Directeur de la rédaction
 Pierre Gascon



Pis après?

— Pensez pas que c'est pas une belle bête...

— Pour dire le vrai, elle est ben appétissante!

— Qu'est-ce que je vous avais dit! Caillette, c'est officiel, c'était ma meilleure vache. Ça sortait de là-dedans comme d'un robinet... Quasiment pas de limites. Tu pouvais traire ça pratiquement du matin jusqu'au soir. Regardez-y les pis...

— Où c'est qu'ils sont?

— Là!

— Ouais, c'est queuque chose! J'ai rarement vu trois beaux pis de même... Où c'est qu'est l'autre?

— Quel autre?

— L'autre pis, c'est l'affaire...

— Ah! ça, j'osais pas trop vous en parler. Vous comprenez, ma Caillette, elle a toujours rêvé de finir *Quebec Approved*. Une vache, ça a l'air de rien, mais c'est sensible. C'est quasiment comme une créature...

— Ouais... Une vache à trois pis, ça se peut qu'on soit obligé de la rentrer par la porte d'en arrière. J'peux t'y vous demander ce qu'est arrivé à l'autre pis?

— Une malchance...

— Une malchance, on peut comprendre ça...

— Vous savez, ma Caillette, c'est une vache qu'est toujours restée ben jeune de caractère. Elle avait toujours l'oeil de l'autre bord de la clôture.

— Pis après?

— Les pis, c'est donc accrochant. Comme vous remarquez, j'ai de la belle clôture de broche piquante partout.

— Ouais... mais sont basses vos clôtures. Comment c'est qu'elle a pu s'enfarger?

— C'est que ma Caillette était ben basse aussi. Ça c'est une autre p'tite malchance, mais c'est pas de sa faute... J'ai un homme engagé qui vient faire mes foin. Un bon

travaillant mais toujours le nez en l'air. Y voit rien.

— On peut comprendre ça... Pis après?

— Ben, y a pas vu ma Caillette. Un coup de faux et pis il l'a raccourcie d'un gros pied...

— Vous avez pas été obligé de la tuer?

— Vous y pensez pas, ma meilleure! C'est mon gendre qu'a trouvé la solution. Y m'a dit: "C'est simple, le beau-père, on va y faire un chariot. Y en font ben pour les culs-de-jatte..." Une feuille de *plywood* d'un pouce, deux essieux et pis quatre roues... On a vissé Caillette là-dessus.

— C'est vachement bon comme idée!

— C'était parfait. Vous auriez dû voir ma Caillette sur son chariot! Elle était heureuse. Pas besoin de marcher. C'est mon gendre qui la trimballait partout: de l'étable à la laiterie, de la laiterie aux champs. Jamais besoin de l'attacher. Une vache en liberté, quoi!

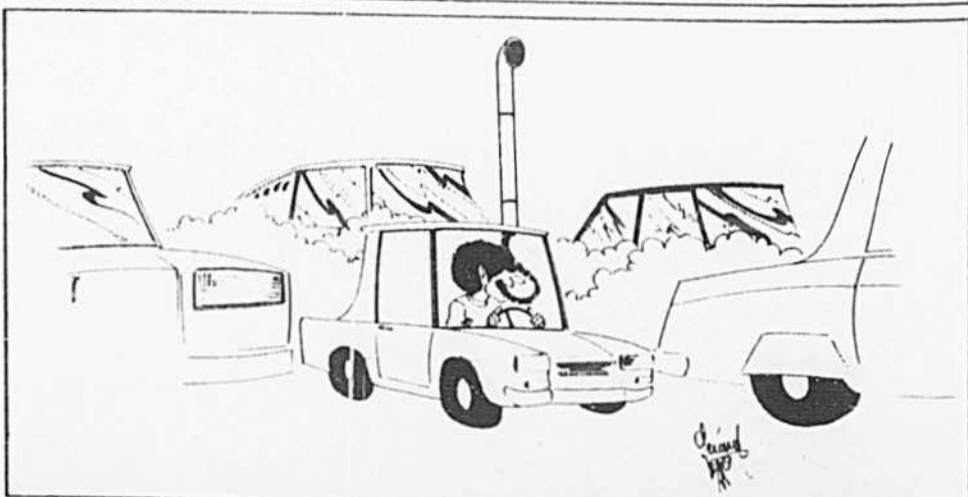
— Pis après?

— Y a rien qu'une affaire, ce chariot-là, c'était ben accrochant. Pour revenir du champ, faut passer sus les rails du chemin de fer...

— Pis après?

— Ben, y est arrivé une p'tite malchance. A matin, juste comme on tirait Caillette vers le champ, le chariot est resté accroché dans la *crossing*. Aussi ben tout vous l'dire, on était à l'heure du Turbo. Le Turbo, à la vitesse qu'y passe, ça pardonne pas. Il est rentré dedans à 100 milles à l'heure... Je pourrais vous faire un p'tit spécial sur le prix!

— O.K., ça marche! Pendant que vous allez ramasser les morceaux, le père, j'vas aller chercher mes boîtes. On n'est quand même pas pour faire de la viande à chien avec votre Caillette rien que parce qu'il lui manquait un pis...



La vie est souriante aux États-Unis.



"Clambake" en Nouvelle-Angleterre.

Venez.

Sur la côte atlantique, le goût de la vie simple et de la bonne chère réunit chaque été les vacanciers et leurs hôtes autour de monceaux de homards grillés, d'épis de maïs doré, de palourdes juteuses et sentant bon la mer.

Dans le Connecticut et le Mass., des maisons historiques, des musées coloniaux, des ports de vieux marinières, de charmantes boutiques vous font revivre l'époque aimable où les hommes se sentaient encore bien dans leur peau.

Les divertissements de New-York et du New-Jersey, les excursions et les pique-niques, le théâtre et les concerts en plein air... toute une vie entourée de beauté et peuplée d'amis vous attend cet été dans le nord-est des États-Unis.

Cet été surtout, l'occasion sera belle de fêter avec nous notre bicentenaire. Alors, sautez dans la voiture et venez passer vos vacances avec toute la famille. Vous trouverez chez nous des moyens de sourire à la vie, des amis chaleureux... et des prix d'amis.

Venez. On vous recevra à bras ouverts.

Gratis!

Guide de voyage en couleurs et itinéraire routier sur mesure

Remplissez et adressez ce coupon à:
Souriants États-Unis, C.P. 687 "A", Montréal, Qué.

() La région de _____
_____ aux É.-U. m'intéresse.
Veuillez m'adresser vos cartes et brochures.

() Je désire aller à _____
_____ aux É.-U.
Veuillez m'adresser un itinéraire routier
m'indiquant le meilleur chemin.

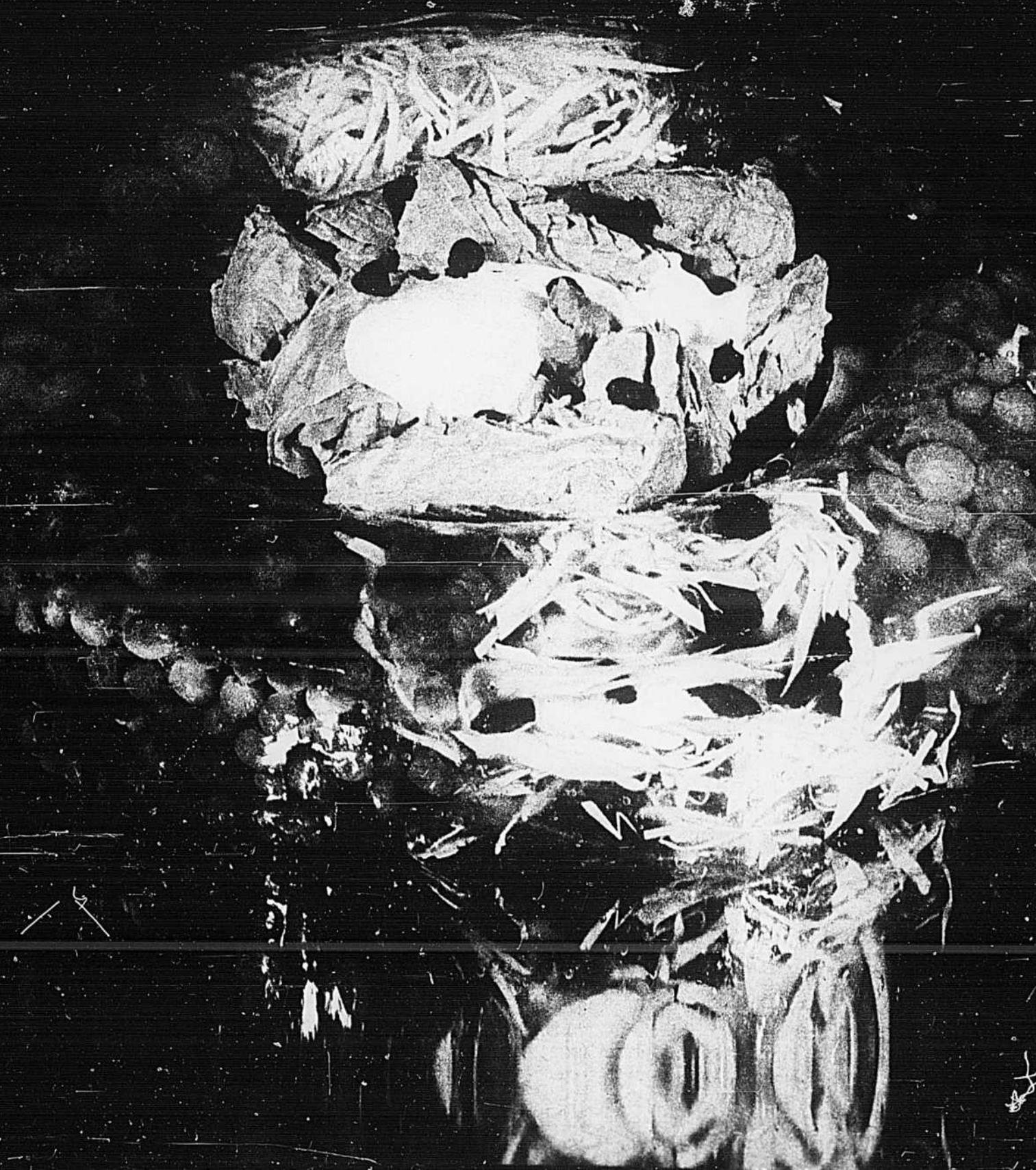
Nom _____

Adresse _____

Ville _____ Prov. _____



DU POISSON EN BONNE FORME



J'ai passé toute mon enfance dans les Prairies. Ma mère était une excellente cuisinière et variait beaucoup ses menus. Elles n'avaient cependant pas souvent le poisson car, dans notre coin du grand Canada, le poisson frais était alors une denrée plutôt rare.

En fait, j'étais presque un adulte quand j'ai commencé à vraiment apprécier le poisson. Je l'aime beaucoup maintenant et le sers régulièrement. Je vous suggère cette semaine d'en faire des plats en gelée car ce sont là des plats de résistance merveilleux pour les jours chauds. Servez les avec de petits pains chauds.

Le saumon jardinière est parfait pour une réception, comme la couronne de morue et sa sauce piquante, d'ailleurs. Ce qui ne vous empêche aucunement de servir ces bons plats un jour ordinaire.

SAUMON JARDINIÈRE

Au moment de terminer le plat, vous aurez besoin d'une seconde paire de mains. Assurez-vous donc qu'un assistant soit dans les parages.

- 1 tasse de petites carottes en tranches minces.
- 1 tasse de petits pois (frais ou congelés).
- 2 enveloppes (2 cuil. à table) de gélatine en poudre.
- 1/2 tasse de sucre.
- 1 cuil. à thé de sel.
- 1/2 tasse de liquide (eau de cuisson des légumes et eau nature).
- 1 tasse d'eau froide.
- 1/2 tasse de vinaigre blanc.
- 2 cuil. à table de jus de citron.
- 1 tasse de chou finement coupé.
- 2 cuil. à table de piment (de conserve), en dés.
- Laitue.
- Saumon frais, poché et refroidi, ou saumon rouge, de conserve.
- Mayonnaise.
- Câpres.

Cuire les tranches de carottes à l'eau bouillante salée, 2 minutes. Laisser égoutter assez pour qu'elles soient tendres mais encore un peu croquantes. Égoutter, en conservant l'eau de cuisson, et réfrigérer. Cuire les pois, aussi peu que possible. Si l'on utilise les pois congelés, les arroser d'un peu d'eau bouillante, chauffer pour faire reprendre l'ébullition et égoutter immédiatement. Égoutter, en conservant l'eau de cuisson, et réfrigérer.

Suite page 26

si pur...si doux

Distillé et embouteillé à Londres.

Beefeater est le "dry gin" le plus apprécié au Québec

DU POISSON EN BONNE FORME

Mêler gélatine, sucre et sel, dans une petite casserole. Ajouter suffisamment d'eau froide, à l'eau de cuisson des légumes, pour avoir 1½ tasse de liquide et ajouter ce liquide au mélange à la gélatine. Laisser reposer 5 minutes. Chauffer alors à feu bas, en brassant, jusqu'à ce que la gélatine soit dissoute. Ajouter l'eau froide, le vinaigre et le jus de citron. Refroidir le mélange en plaçant la casserole qui le contient dans de l'eau glacée; le brasser souvent pendant ce temps.

Mettre le chou et le pimento dans un bol moyen. Mettre les carottes dans un autre bol et les pois dans un troisième. Ajouter un tiers de la gelée (c'est-à-dire 1 tasse ou un peu plus) dans chacun des bols et bien mêler. Réfrigérer le tout quelques minutes, en surveillant bien pour que les gelées soient bien épaisses mais non prises.

Passer à l'eau froide un moule en couronne de 6½ tasses. Déposer dans le moule, à la cuillère, la moitié de chaque gelée pendant que la personne qui vous assiste, armée de deux spatules en caoutchouc ou de deux grandes cuillères, retient, le plus possible, les gelées en place et les empêche de se mêler. Compléter la couronne en disposant dans le moule, de la même façon, ce qui reste des gelées et réfrigérer jusqu'à ce que ce soit ferme.

Démouler sur des feuilles de laitue, dans un grand plat de service. Remplir le centre de la couronne de gros morceaux de saumon refroidi. Ajouter un peu de mayonnaise et décorer de quelques câpres. (De 6 à 8 portions)

SALADE DE POISSON EN GELÉE

1 livre de filets de sole frais ou congelés

Sel et poivre

Persil haché

½ tasse de liquide froid (jus de cuisson du poisson et eau)

2 enveloppes (2 cuil. à table) de gélatine en poudre

1 boîte de 10 onces de soupe aux tomates

½ cuil. à thé de sel

¼ de cuil. à thé de poivre

2 cuil. à table de jus de citron

1 cuil. à table de raifort

½ cuil. à thé de sauce

Worcestershire

6 gouttes de sauce Tabasco

1 tasse de céleri en dés

½ tasse de piment vert en dés

8 onces de fromage à la pie (cottage cheese), en crème

½ tasse de crème sure

Laitue

Déposer le poisson sur deux feuilles de papier d'aluminium épais. Relever les bords des feuilles, tout autour du poisson, pour former comme un petit plat. Saler et poivrer légèrement le poisson; le parsemer généreusement de persil haché. Mettre ½ pouce d'eau bouillante dans une grande casserole. Déposer le petit plat de poisson dans l'eau. (Ne pas laisser l'eau pénétrer dans le plat mais ne pas rabattre le papier sur le poisson car celui-ci doit cuire à la vapeur.) Couvrir la casserole, baisser le feu et

faire mijoter jusqu'à ce que le poisson se défasse aisément à la fourchette. Retirer le poisson de son petit plat et verser, dans une tasse à mesurer, tout son jus de cuisson; le laisser refroidir. Emitter le poisson.

Ajouter suffisamment d'eau au jus de cuisson refroidi pour avoir ½ tasse de liquide. Ajouter la gélatine à ce liquide et laisser reposer 5 minutes. Chauffer la soupe, à laquelle on

CONCOMBRE ET THON EN GELÉE

2 paquets de 3 onces de poudre de gelée à la limette

2 tasses d'eau bouillante

½ de tasse de vinaigre blanc

2 cuil. à table de jus de citron

¼ de cuil. à thé de sel

2 concombres moyens, pelés et râpés

pendant ce temps.

Ajouter, en mêlant très délicatement, le concombre, le céleri, le raifort, l'oignon, le fenouil et le thon.

Couvrir, de lamelles de concombres, les parois d'un moule en couronne, de 6 tasses, et y verser la préparation. Réfrigérer jusqu'à ce que ce soit ferme. Démouler sur de la laitue. (De 6 à 8 portions)

COURONNE DE MORUE

1 livre de filets de morue frais ou congelés

Sel et poivre

Persil haché

2 enveloppes (2 cuil. à table) de gélatine en poudre

¼ de tasse de sucre

1 cuil. à thé de sel

1 tasse de liquide (jus de cuisson du poisson et eau froide)

2 tasses d'eau bouillante

½ tasse de vinaigre blanc

¼ de tasse de jus de citron

1 tasse de carottes finement râpées

¼ de tasse de piment vert haché

Laitue

Sauce piquante (notre recette)

Déposer le poisson sur deux feuilles de papier d'aluminium épais. Relever les bords des feuilles, tout autour du poisson, pour former comme un petit plat. Saler et poivrer légèrement le poisson; le parsemer généreusement de persil haché. Mettre ½ pouce d'eau bouillante dans une grande casserole. Déposer le petit plat de poisson dans l'eau. (Ne pas laisser l'eau pénétrer dans le plat mais ne pas rabattre le papier sur le poisson car celui-ci doit cuire à la vapeur.) Couvrir la casserole, baisser le feu et faire mijoter jusqu'à ce que le poisson se défasse à la fourchette. Retirer de la casserole le poisson et son petit plat; verser, dans une tasse à mesurer, le jus de cuisson du poisson et le laisser refroidir. Emitter le poisson.

Mêler gélatine, sucre et sel, dans un bol. Ajouter de l'eau au jus de cuisson du poisson pour avoir 1 tasse de liquide et ajouter ce liquide au mélange à la gélatine. Laisser reposer 5 minutes. Ajouter alors l'eau bouillante et brasser jusqu'à ce que la gélatine soit dissoute. Ajouter le vinaigre et le jus de citron. Refroidir le mélange, en plaçant la casserole qui le contient dans de l'eau glacée, jusqu'à ce qu'il commence à prendre; brasser souvent pendant ce temps. Mêler, très délicatement, les carottes, le piment et les miettes de poisson à la gelée. Verser dans un moule en couronne (ou un autre moule de fantaisie) de 1 pinte et réfrigérer jusqu'à ce que ce soit bien pris. Démouler sur de la laitue. Servir avec la sauce piquante. (6 portions)

Sauce piquante

¾ de tasse de crème sure, du commerce

¼ de tasse de vinaigrette, du commerce

2 cuil. à thé de jus de citron

Mêler tous les ingrédients et bien réfrigérer. ●

Vous trouvez un peu fade le goût des boissons diététiques? Pourquoi faire des compromis avec le goût? Il existe maintenant une boisson sans sucre qui a un sucre de bon goût: DIET 7UP Sans Sucre. Rafraichissante, claire et pétillante comme pas une. Et le goût de DIET 7UP Sans Sucre ne paraît pas dans la balance.

DIET 7UP SANS SUCRE

DIET 7UP SANS SUCRE

Seven-Up, 7UP, L'Incolo et Un sont les marques déposées qui identifient le produit de The Seven-UP Company

ajoutera le sel et le poivre, jusqu'à ébullition, l'ajouter à la gélatine détrempee et brasser pour bien dissoudre cette dernière. Ajouter le jus de citron, le raifort et les sauces Worcestershire et Tabasco.

Refroidir le mélange, en plaçant la casserole qui le contient dans de l'eau glacée, jusqu'à ce qu'il commence à prendre; brasser souvent pendant ce temps. Ajouter, en mêlant très délicatement, le poisson émietté, le céleri, le piment vert, le fromage et la crème sure. Verser dans un moule en couronne, de 9 pouces de diamètre, et réfrigérer jusqu'à ce que ce soit ferme. Démouler sur de la laitue et servir. (8 portions)

(2 tasses)

½ tasse de céleri finement haché

1 cuil. à table de raifort

1 cuil. à table d'oignon râpé

2 cuil. à thé de fenouil frais, haché

1 boîte de 7 onces de thon, égoutté, rincé et émietté

Lamelles de concombre

Laitue

Mettre la poudre de gelée dans un bol et verser dessus l'eau bouillante; brasser pour bien dissoudre la poudre de gelée. Ajouter le vinaigre, le jus de citron et le sel. Refroidir le mélange, en plaçant le bol qui le contient dans de l'eau glacée, jusqu'à ce qu'il commence à prendre. Brasser souvent



ROTHMANS DE PALL MALL
MONDIALEMENT RÉPUTÉE DEPUIS 1890

Le meilleur tabac qui se puisse acheter



Les cigarettes Rothmans sont aujourd'hui vendues dans plus de 160 pays,
100 lignes aériennes et 150 lignes maritimes.

Avis : Santé et Bien-être social Canada considère que le danger pour la santé croît avec l'usage—éviter d'inhaler. • Goudrons 18 mg Nic. 1.3 mg